えいようだより

２０２６（令和８）年１１月
摂津市教育委員会
摂津市学校給食会

今月は、少量で大きなエネルギー源になる「脂質」について、お話をします。



脂質にはそれ以外にも、体温を保つ・ビタミンの吸収を助けるなどの働きがあります。
しかし、摂り過ぎには、注意が必要な栄養素です。また、油にはいろいろな種類があります。



こんな食生活に注意！！

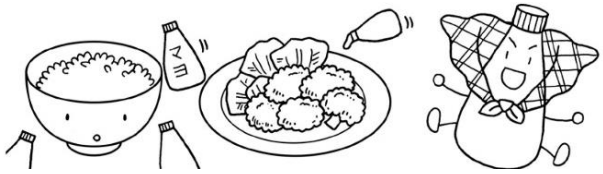
次のような食生活をすると、脂質をとりすぎる可能性があります。



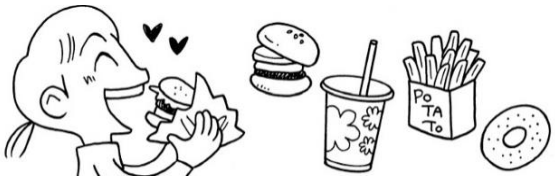
間食や夜食でスナック菓子やカップめんをよく食べる



どんな料理にもマヨネーズやドレッシングをかける



ファストフードが大好きでよく食べる



気を付けましょう！！



いろんなあぶらをバランスよく！

動物性脂肪

豚からとるラードや牛乳からつくるバター、魚の油などがあります。特に魚の油には脳の働きをよくするＤＨＡや血液サラサラ効果があるIPA（EPA）が含まれていて、注目されています。



植物性脂肪

植物の種や実からとる油が多く、原料には、大豆やとうもろこし、なたね、紅花、ごまなどがあります。油の色や香りに違いがありますので、料理によって使いわけるとよいでしょう。

