



健康のためにとりたいたいあぶら

あぶらにはいろいろな種類があります

● 脂質は貴重なエネルギー源

あぶらは、「太る原因」「ダイエットの敵」など、健康にとって良くないイメージを持たれるかもしれませんが、もちろん、食事の欧米化により摂取量が増えたことで問題視されることも多いのですが、脂質はたんぱく質や糖質とともに3大栄養素の一つです。脂質は、体に蓄えることができる貴重なエネルギー源であり、たんぱく質や糖質の2倍以上のエネルギー値をもっています。細胞網やホルモンなどの主要な成分でもあり、脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）やβ-カロテンやリコピンなどカロテノイドの吸収を助けるといった、体に不可欠な役割を担っています。

● 脂質は大きく2つに分けられる

あぶらは、常温で固体になる「飽和脂肪酸」と常温で液体になる「不飽和脂肪酸」の大きく2つの脂肪酸に分けられます。「飽和脂肪酸」バター・ラード・肉の脂身が代表的です。不飽和脂肪酸は植物油や魚のあぶらに多く含まれています。

● n-3系脂肪酸（オメガ3）を積極的に摂取しましょう

オメガ3には、脳内の情報伝達を活性化また、血管をしなやかに保ち、LDLコレステロールを減らす働きがあるため、生活習慣病を予防する効果も期待できます。オメガ3は、マグロやイワシ、サバなどの青背の魚に多く含まれます。エゴ

マ油やアマニ油などの食用油、クルミなどにも含まれています。



● あぶらは、質と量のバランスが大事

一日に摂取するあぶらの目標値は、総摂取エネルギー量の約20〜30%となっています。食事の際は、揚げ物、炒め物といった、油を多く使う料理ばかりに偏ったりしないよう、組み合わせに注意するようにしましょう。

● 食材の選び方や調理法などに注意

体に不可欠なあぶらですが、とり過ぎには注意が必要です。肉類には食材そのものに飽和脂肪酸が含まれており、とり過ぎると血中のコレステロールや中性脂肪が増え、動脈硬化の原因となるので、肉は、種類や部位を選び、あぶらの摂取量を抑えるようにしましょう。ハムやベーコンなどの加工食品はさらにあぶらの割合が高くなるため、注意しましょう。また、揚げるより焼く、焼くより煮る・蒸すといった調理方があぶらを減らすことができます。

● 加工食品に多い、見えないあぶら

あぶらを適量に抑えるために、もうひとつ知っておきたいのが「見えないあぶら」です。加工食品やインスタント食品、パンや菓子類などに含まれている見落としがちなあぶら。この見えない



いあぶらが健康のためにもとり過ぎを避けたいあぶらです。

健康診断の結果、当社の健康課題は脂質異常が多いことです。このあぶらをうまく種類に注意して摂取することで生活習慣病の改善が図れそうです。

KDSウォークラリー 8月の結果報告

1日平均		1日平均	
1位 Y課長	12,755 歩	2位 K所長	12,672 歩
3位 T理事	8,498 歩	4位 Y	5,464 歩
5位 O課長代理	5,135 歩	6位 H課長	5,094 歩
7位 社長	3,413 歩		

紹介します 私のストレス解消法



専務取締役
高野 諭

私のストレス解消法は温泉とサウナです。富山県には、たくさん温泉があります。

ますが、温泉の効能はさまざまあります。神経痛や腰痛、五十肩といろいろありますが私の場合は五十肩を治したいために行っています。数年前に右肩を上げると痛くなったのですが、自然と治ったので五十肩だと思いましたが、その後左肩も痛くなってそれがなかなか治らないので、この治療も兼ねて温泉に行っています。「五十肩」といってももう六十歳過ぎていたので、「六十肩」でしようか?! 週末時間があれば、温泉に行っています。また、その温泉にサウナがあればダイエットも兼ねてサウナに入っています。サウナの後に水風呂に入ると身体が整うのです。さらに、風呂上がりには飲むビールのなんと美味しいこと。(笑)

この至福の時を味わうために行っているようなものですが、身も心もリフレッシュでき、気分転換できるのです。そして、まだ行っていない温泉を巡ってみたいと思います。



編集後記

ストレスチェックの結果ができました。そのストレスの現状把握をするためにヒヤリングを行います。それによりストレス対策を会社として考えなければなりません。ご協力お願いいたします。

管理部 山岸