

【いなぐま通信】

脂質

バックナンバー

今回は「三大栄養素」の一つ、**脂質** についてです。

[2008/12号 白内障](#)

脂質 は油脂類に多く含まれ、**糖質** が1gで4^{kcal}カロリーのエネルギー源となるのに対し、**脂質** は1gで9^{kcal}カロリーと高エネルギーを生み出すことから、**効率の良いエネルギー源**となります。

[2008/11号 低血圧](#)

[2008/10号 高血圧](#)

[2008/9号 血圧](#)

[2009/8号 脂質](#)

脂質 のはたらき

[2009/7号 糖質](#)

体の細胞の膜や神経の組織などの構成成分として重要です。また水に溶けにくく、アルコールや油脂に溶ける性質を持つ**脂溶性ビタミン**(ビタミンA・D・E・K)の吸収を助けます。そして体の体内調整を行うホルモンのもとになります。

[2009/6号 栄養素](#)

[2009/5号 骨粗鬆症の予防](#)

[2009/4号 骨粗鬆症](#)

[2009/3号 転倒注意！！2](#)

[2009/2号 転倒注意！！](#)

脂質 の多く含まれる食べ物

[2009/1号 インフルエンザ2](#)

動物性のバターやラード、植物性的大豆油やオリーブ油といった油脂類、また肉類、魚介類、卵、乳類、穀類、豆類などにも含まれます。

[過去のものはこちらから](#)

脂質 を過剰にとると・・・

肥満や高中性脂肪血症、動脈硬化、糖尿病、がんなど招いてしまう原因の一つとなります。

脂質 が不足すると・・・

エネルギー不足や血管や細胞膜が弱くなって脳出血の可能性が高まります。

現代での一般的な日本人の食生活では、過剰はあっても

不足は少ないようです。肉類や外食が多い方、また高齢者

不足は少ないようです。肉類や外食が多い方、またメタボ
という言葉に敏感になってきた方 は特に取りすぎに注意し
ましょう。 メタボは内臓脂肪蓄積が問題と言われてます。