

## 簡単&amp;効率的 シェイプアップサポート Vol.18

～油は太る？みんなしているダイエットの勘違い～

## POINT 1 ●脂質は大切な身体の材料

## ・カロリーだけでは語れない脂質の役割

糖質やタンパク質は1gで4kcalなのに比べ、脂質は1gで9kcalで高カロリー。だから、太るのは脂質の摂り過ぎだというのが今までの常識でした。ですが、その考え方もここ数年で大きく変化。それは太る原因が脂質ではなく糖質の摂り過ぎだと、300人の肥満者を対象に行われた無作為比較試験で実証されたからです。(Vol.17 参照)

では、なぜ脂質では太らないのでしょうか？それは、脂質が身体を作る大切な材料だからです。

## ・使い道の多い脂質、少ない糖質

例えば、身体は60兆個もの細胞からできていますが、その外壁である細胞膜の原料は脂質です。脳も60%は脂質でできています。また、生命活動に不可欠な各種ホルモンはコレステロールから作られますが、もとをたどればその原料も脂質です。また脂質由来の遊離脂肪酸やケトン体は身体や脳を動かすエネルギーとしても使われます。

このように脂質には様々な役割があるので、食べた脂質はまずその材料として優先的に使われます。そして、使い余した脂質だけが最後に脂肪として蓄積されていくのです。

一方、糖質は身体を動かすエネルギーとしての使い道しかなく、余った糖質は脂肪になるだけです。なので、糖質過多で運動不足の現代では使いきれず、太る原因になってしまふのです。

## POINT 2 ●太る脂質と太らない脂質

## ・多様な脂質の種類

とはいっても、無作為に脂質を摂り過ぎるのもよくありません。脂質には様々な種類があり、身体の中での役割も異なるので、そのバランスが大事です。理想は植物、動物、魚の油を1:1:1の割合で摂ることとされていますが、現在の日本では4:5:1の割合だとか。偏らないように注意を！

## ■参考資料:脂質の種類と役割

種類	含有する主な食品	体内での役割
飽和脂肪酸	○バター、△ラード、○ココナッツ油	酸化しづらい、ココナッツ油は体内で燃焼しやすい
不飽和脂肪酸	○メガ3 ①青魚、②亜麻仁油、③しそ油、 ④えごま油、○くるみ	血管拡張、炎症・アレルギー抑制、酸化しやすい
	○メガ6 △コーン油、△ひまわり油、△大豆油、 △ごま油、△紅花油	血液凝固、炎症・アレルギー促進、やや酸化しやすい
	○オリーブ油、△菜種油、△ピーナッツ油	悪玉コレステロール減少、酸化しづらい
トランス脂肪酸	×マーガリン、×ショートニング、 ×コーヒーブレッシュ	使い道がなく、脂肪になりやすい
過酸化脂質	△揚げ物・フライ、×缶詰の油、×古びた油	使い道がなく、病気の原因にも

○しっかり摂りたい油 ○摂りたい油 △バランス良く摂りたい油 ×摂りたくない油 (平均的な摂取量を基準にした評価です)

良い油を摂取して、ダイエットをより効果的に！