

## 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**になってしまうのです。

## POINT 2 ●太る脂質と太らない脂質

## ・多様な脂質の種類

とはいえ、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	オメガ3	◎青魚、◎亜麻仁油、◎しそ油、◎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
	オメガ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
	オメガ9	○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、×コーヒーフレッシュ	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！**