

# 食育通信

令和8年度6月号  
相模原市食育推進プロジェクト会議発行



相模原市食育推進  
マスコットキャラクター サガピー

## 栄養素について学ぼう！～脂質～

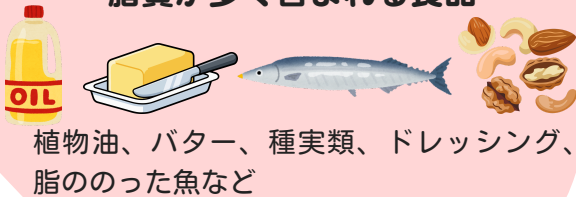
令和8年度の食育通信では、1年間を通して様々な栄養素について紹介します。今回は、「脂質」をテーマにお届けします。

### 脂質のはたらき

脂質は1gで9kcalを生み出す力のある、とても重要な栄養素です。細胞やホルモンをつくる材料になり、体温を保ったり、内臓を守ったりと、私たちの体を支える役割がたくさんあります。ただし、とり過ぎると中性脂肪として体にため込まれ、肥満や生活習慣病の原因になることもあります。

成長期のみなさんは、体をつくるために大人より多めの量が必要となります。体づくりを助けるためにも、バランスを考えてとることが大切です。

### 脂質が多く含まれる食品



植物油、バター、種実類、ドレッシング、脂ののった魚など

### 魚の油の秘密

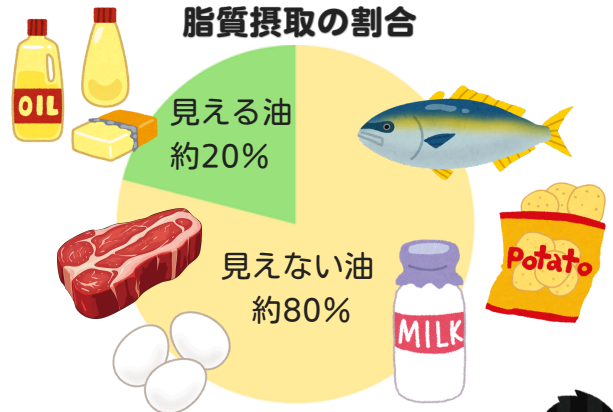
かつお、いわし、さば、さけ、さんま、ぶりなどの青魚には、EPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）という体に大切な脂肪酸が多く含まれています。これらは高血圧抑制作用、血栓の予防、血中の中性脂肪を減らすはたらきがあり、生活習慣病の予防に役立ちます。さらにDHAは脳や神経のはたらきを助け、記憶力や学習能力を高める効果があるといわれています。目のはたらきをよくする効果もあります。



### 見える油と見えない油

「見える油」は植物油やバター、マーガリン、マヨネーズに入っている油のことです。「見えない油」は肉、魚介、乳製品、卵、穀物、豆、菓子などに含まれる油をさします。わたしたちは約80%を「見えない油」からとっているため、気づかないうちに多くとりすぎてしまうことがあります。日ごろからとり方に気をつけましょう。

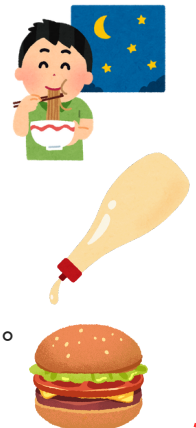
### 脂質摂取の割合



### こんな食生活に注意！

次の①～③に当てはまる食生活をしている人は、脂質をとりすぎている可能性があります。自分の食生活を見直してみましょう！

- ①間食や夜食でスナック菓子やカップめんをよく食べる。
- ②どんな料理にもマヨネーズやドレッシングをかける。
- ③ファストフードをよく食べる。



出典・参考文献：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり」

少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」「たよりなるね！食育ブック④基本の栄養素編」

次号は、「【番外編】水分補給について学ぼう！」についてお届けします。