

こんな食生活をしていませんか？①

■ エネルギーの過剰摂取

体重増加や肥満が進行し、その結果として脂質異常症のリスクが上昇します。

■ 脂質が多い食事



脂質が多いと、飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の摂り過ぎになる可能性があります。飽和脂肪酸は、常温で固まる脂、肉の脂身、バター、加工食品などに多く含まれます。トランス脂肪酸は、天然の食品中に含まれているものと、油脂の加工・精製工程で、油を液体から固体にするための水素添加によってできるものがあります。

トランス脂肪酸は摂り過ぎると、冠動脈性心疾患のリスクが高まることが報告されており、トランス脂肪酸の摂取量は総摂取エネルギー量の1%相当以下、できるだけ少なくすることが望ましいとされています。

※現在、国内の食品メーカーがトランス脂肪酸の低減に取り組んでおり、従来品に比べトランス脂肪酸の含有量が少ない製品も多数出ています。



■ コレステロールが多い食事

コレステロールが多い食品を食べ過ぎると、血液中のコレステロール値が上昇します。

しかし、コレステロールを気にして肉や卵をまったく摂らないと、栄養バランスを崩してしまいます。

健やかな食生活を送るためには、同じものばかりを食べるのではなく、いろいろな食品をバランスよく食べることが重要です。

参考：農林水産省 食品中の脂質とトランス脂肪酸濃度（2022年7月現在）（https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/trans_fat/t_kihon/content.html）