

栄養科だより

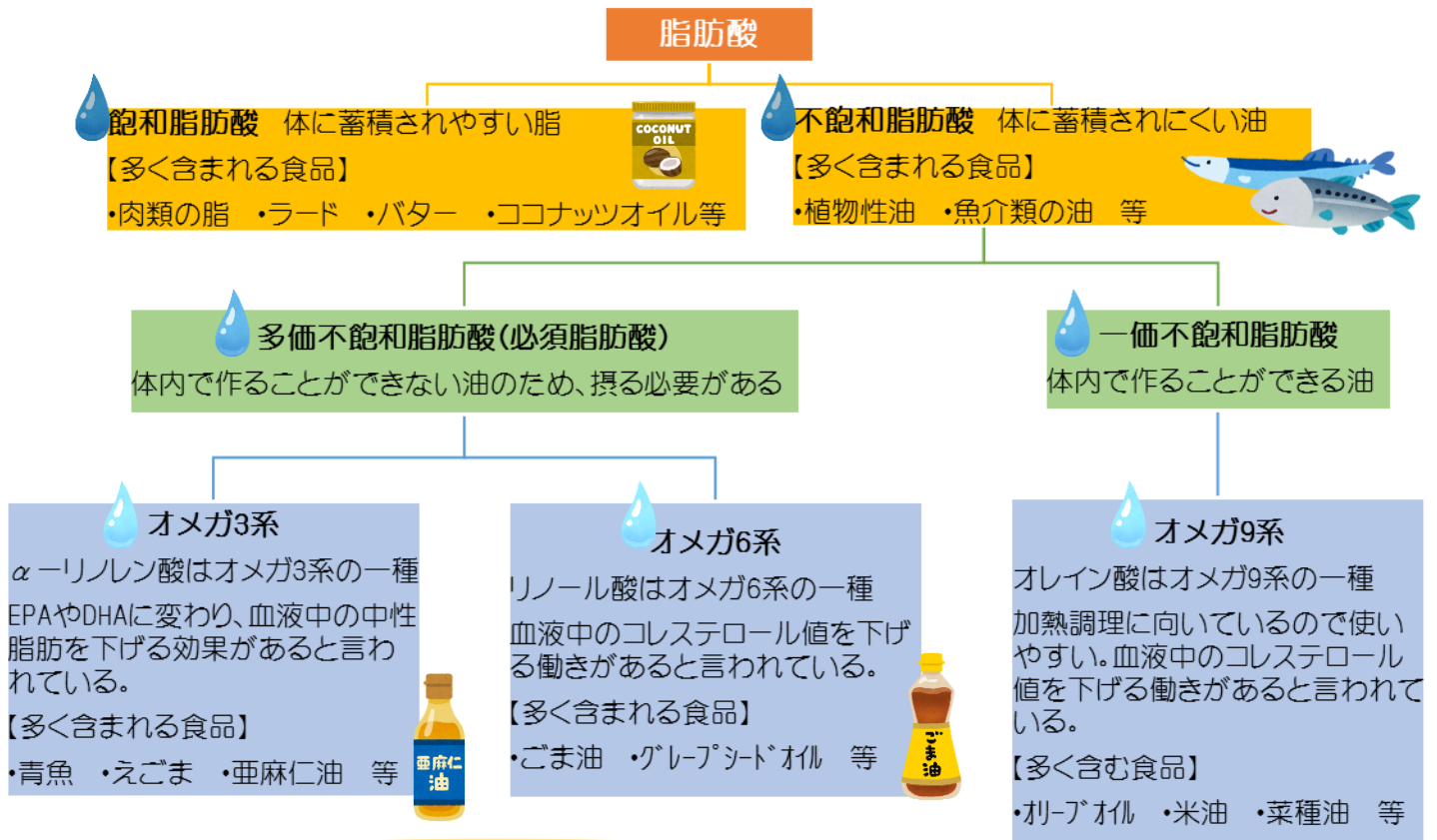


「体によい油」の効果

H29.2月発行
No.19

油って太るのでは？コレステロールのもとでは？なんて思っている方も多いのではないのでしょうか？
実は油によっては中性脂肪を下げる、気分を安定させるなど様々な効果があることが分かってきました。
私たちの体を健康に維持するために必要な3大栄養素は「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」の3つ。この中で「脂質」つまり、油脂には**エネルギーの源となる、細胞の膜を作る、脳の情報伝達を円滑に行う**など、重要な働きがあります。
逆に油を全く摂らないと体が正しく働いてくれません。まずは、基本を知ることから始めましょう。

油の種類 一油は主として含まれる「脂肪酸」の種類によって分けられますー



不飽和脂肪酸・一価不飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪酸の割合は 「3 : 4 : 3」

オメガ3系・オメガ6系の割合は 「1 : 4」 を目指してバランスよく摂りましょう 摂る量には注意しましょう

当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。
外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。