

# まめ けあ 通信 コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成28年4月発行



## 栄養+健康コラム ～三大栄養素のひとつ、『脂質』について～

今月は三大栄養素のひとつ、『脂質』についてお話しいたします。油脂などの脂質は「できれば避けたい、なるべく摂らない方がいい」と考えている方も多いと思います。確かに摂り過ぎには注意が必要ですが、脂質は身体にとって必要な成分のひとつなのです。

■『脂質』には、サラダ油やオリーブ油、ごま油などのように常温で液体状の『油(OIL)』と、バターやマーガリン、ラードのように常温で固体になる『脂(FAT)』の2種類あり、これらをまとめて『油脂(ゆし)』と呼んでいます。脂質は1gあたり9kcalのエネルギーがあり、三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)のうち、最も高いエネルギー源となります。そのため、おもに身体を動かすエネルギーとして使われるほか、体内で神経組織や細胞膜、ホルモンなどを作る材料として欠かせない成分です。また、脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)の吸収にも役立っています。

■一般的には摂り過ぎが気になる『脂質』ですが、腎臓病の食事療法ではたんぱく質を控えた分、糖質と脂質でエネルギーを補わなければなりません。サラダ油やオリーブ油、ごま油などの油脂類はたんぱく質を含まず、エネルギーが高いため腎疾患の方のエネルギー補給に適しています。炒める、揚げるなどの油脂を使う調理法で、無理なくおいしくエネルギーを補いましょう。[※糖尿病性腎症の方は脂質の適正量について、主治医にご相談ください。]

～次回は『油脂を用いた調理法』について、お話しいたします～



## ■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

参加費  
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

**0120-638-331** (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

## アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月  
10日  
20日  
30日

スタンプ  
2倍  
の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪  
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日  
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)  
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時