

# げんき通信

## 脂質のおはなし

まずは、一日一食は魚料理にしてみませんか。また、調理油も植物由来がおすすです。

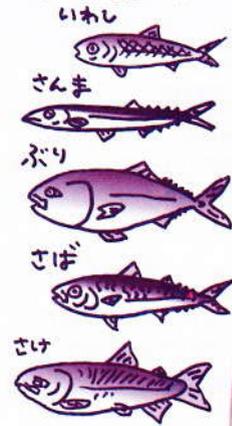


(木原店:薬剤師/えぐち)

私たちはほとんど毎日脂質を含んだ食事を摂っていますが、皆さんは脂質の中身を気にしていますか？ 脂質は体を動かす大切なエネルギー源です。またそれだけでなく、細胞膜や血液の成分として、また、体温保持や臓器の保護など、生命の維持に重要な働きをする栄養素です。しかし、摂りすぎると、カロリーオーバーによる肥満や糖尿病、脂質異常症からの動脈硬化などを起こしやすくなります。

脂質は肉・魚・油脂種などに含まれていて、それぞれに特徴があります。脂質の成分である脂肪酸は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。飽和脂肪酸は肉類や乳製品などの動物性脂質に多く、摂りすぎると悪玉コレステロールや中性脂肪を増やして動脈硬化の原因となり、心臓疾患の危険性が高まります。一方、不飽和脂肪酸は植物性の油脂や魚の油に含まれています。中でも特に注目されているのが、青魚の脂身に多く含まれているEPA（EPAとも言ふ）とDHAです。北極圏の先住民は脂ののった魚やアザラシなどを常

### EPAとDHA



食としていながらも、心臓疾患や血栓症などが少ないことから、EPAやDHAの効果もわかっています。いわし・さんま・さば・ぶりなどに多く含まれているEPAは血液中の中性脂肪を下げ、血栓や動脈硬化を予防する効果があるため、医療用医薬品としても使われています。また、DHAは中性脂肪を下げる以外に、脳の働きを活発にする効果も有名で、さば・いわしなどに多く含まれています。近年は認知症の予防法としても注目されています。最近はこのEPAやDHAを配合した食品をよく目にするようになりましたが、昔から日本人が摂っていたような魚中心の食事に変えることも十分な効果が期待できます。まずは、一日一食は魚料理にしてみませんか。また、調理油も植物由来の油をおすすめし

### トランス脂肪酸とは…?

近年、トランス脂肪酸という言葉が耳にするようになりましたが、これは不飽和脂肪酸に分類され、天然の食品にはごく微量しか存在しません。ほとんどが工業的につくられた食品（マーガリン・ショートニングなど）および、これらを使った加工食品（ハンバーガー・ドーナツ・揚げ物など）に含まれています。これらを摂りすぎるとコレステロールが高くなり、動脈硬化から心疾患の原因となることが報告されています。そのため、トランス脂肪酸を規制する国も出てきています。摂りすぎには気をつけましょう。健康を維持するための食事です。ぜひ油にもこだわってみてください。

た、調理油も植物由来の油をおすすめし

ぜひ油にもこだわってみてください。

### C O L U M N

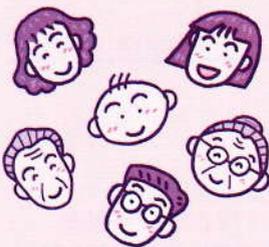
#### げんきコラム

#### 熱が出たら…?



この時季に急に熱が出たら、もしかしてインフルエンザ？と心配になりますね。まずは手持ちの解熱剤で様子を見ようということも多いかと思いますが、この場合は薬の選択に注意が必要です。安心して使えるのはアセトアミノフェンという成分の解熱剤です。特に、15才以下の小児は必ずこれを使ってください。体格がいいからといって、大人用の薬を使うことは絶対やめてください。よくわからない時は薬剤師にお尋ねください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

● 県庁通り店 ☎23-4550 ● 中町店 ☎26-2817 ● 木原店 ☎24-2233 ● 中の小路店 ☎24-2882

● 西与賀店 ☎22-2311 ● 医大通り店 ☎32-1133 ● 北茂安店 ☎0942-89-1777