



食事に隠れた油や糖を探せ!

ごはんを減らしたり、脂っこい物を控えたりしているのに、なかなか効果がみられない!という方はいませんか?それは**食事に隠れた油や糖**を見逃しているのが原因かもしれません。

あれもこれも?実は隠れている油や糖

例1

野菜かき揚げ



野菜だからといって要注意!
かき揚げには、衣の小麦粉(糖)と揚げ油が含まれています。

例2

カレーライス



日本人が大好きなカレーライス。ご飯も多くなりやすく、カレールウには小麦粉(糖)と油、具材を炒める油が含まれています。

例3

フレーバーウォーター



見た目は水でも、香りや甘味がついている清涼飲料水。500mlペットボトル1本で、スティックシュガー約5本分もの糖が含まれています。

油や糖の特性を知り、賢く選ぼう!

油 同じ油でも体にどう影響するかは種類により異なります。自分の体に合った油を選びましょう!

主な脂肪酸*	オレイン酸	必須脂肪酸	
		EPA・DHA	α-リノレン酸
多く含まれる食品	オリーブオイル 菜種油 ナッツ類等	青魚 (マグロ・サバ・ブリ・サンマ等)	しそ油 エゴマ油 亜麻仁油
働き	血液中の悪玉コレステロールを減らす	動脈硬化予防 中性脂肪を減らす	動脈硬化予防 体内でEPA・DHAになる

*食品に含まれる脂質(脂肪)の構成成分。人の細胞膜や脳、ホルモンの材料になるなど、重要な働きを持つ。

取り過ぎに注意!

常温で固まりやすい脂(動物性脂肪やパーム油など)は、とり過ぎると血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増加し、脂質異常症や動脈硬化の原因となるので注意が必要です。

糖

糖の吸収が速いと血糖値が急上昇し、肥満や糖尿病など、生活習慣病のリスクを高めることとなります。同じ糖なら吸収がゆっくりな食品を選びましょう!

■ 吸収がゆっくりな食べ物: 全粒粉・玄米・雑穀・食物繊維の多い野菜など



■ 吸収が速い食べ物: パン・白米・砂糖類・芋類



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/