

給食室の風景

平成 28 年 2 / 3 月



脂質の基礎知識

脂質は貯蔵エネルギー。

体内ではエネルギー源としての役割のほかに細胞膜やホルモンの形成にかかわるなど重要な役割を担っています。

体内に存在する脂質は、中性脂肪、脂肪酸、コレステロール、リン脂質の4つです。

エネルギー源となるのは中性脂肪と脂肪酸。コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料で、食事から摂取されるだけでなく肝臓で合成もされています。

LDL はコレステロールを全身に運び、HDL は全身の細胞で余ったコレステロールを肝臓に運びます。マーガリンや市販の菓子類に多く含まれるトランス脂肪酸は LDL コレステロールを増加させるため、動脈硬化などのリスクを高めるといわれています。

リン脂質は細胞膜の主成分で、代表的なものはレシチンです。大豆や卵黄などに多く含まれています。



厚切りハムステーキ オニオンリング 野菜春巻き
中華旨煮 チンジャオロース 煮豆 キュウリ漬け
味噌汁(お麴、大根) ご飯 牛乳



厚切りハムカツ 鮭バターオムレツ
マーボー豆 ほうれんそうとキノコの炒め物
チキン照り焼き 白菜と塩昆布和え さくら漬け
ご飯 味噌汁(青菜、豆腐) 牛乳

がんを防ぐための 12 か条

- ①タバコは吸わない
- ②他人のタバコの煙をできるだけ避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスの取れた食生活
- ⑤塩辛い食品は控えめに ⑥野菜や果物は豊富に
- ⑦適度に運動 ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の以上に気がついたら、すぐに受診を
- ⑫正しいがん情報でがんをすることから