

年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を！

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて、「事前予約」を行っています。お待たせ時間の少ない予約相談を是非ご利用ください。

■予約相談希望日の1か月前から前日まで受付しています。

■お申し込みの際は、基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や年金証書など）をご用意ください。

ご予約方法は、全国共通の予約専用電話番号「0570-05-4890」または函館年金事務所に、電話・来訪時にお申し込みください。

健康管理センターだより

「ちょっと話題の“油”について」

記：保健福祉課 関口 里美

あぶらは「油」、脂、と書きますが一般的に常温で液体のものを「油」、固体のものを「脂」と言い両方を合わせて「油脂」と言います。

食品や健康に関する分野では「脂肪」、化学や栄養学の分野では油脂を含めた物質の総称を「脂質」と言います。

《脂肪酸etc.》

脂肪酸には血液がドロドロになる「飽和脂肪酸」と血液がサラサラになる「不飽和脂肪酸」があります。

【飽和脂肪酸】

ココナッツオイル・ラード・バターなど

食べ過ぎると中性脂肪や高コレステロールの原因になります。ただし、ココナッツオイルは例外！すぐにエネルギーとして消費されるためダイエット効果が期待されます。その他にも認知機能や筋肉の向上にも効果があります。

【不飽和脂肪酸】

テレビや雑誌等で話題の「油」、のほとんどが不飽和脂肪酸の仲間です。

体内に入るとDHAやEPAに変化し動脈硬化や心筋梗塞の予防、高血圧やコレステロール・血糖などの上昇を抑え生活習慣病の予防に効果があります。

例えば、

～エゴマ油・アマニ油など～

生で食べる、のが効果的な油です。

脳に良く集中力や記憶力の強化・認知症の予防精神安定・骨粗鬆症に効果あり。

熱に弱い性質のため加熱調理には向きません。

～ごま油・菜種油など～

コレステロールの低下やヒフの保湿・心筋梗塞の予防に効果あり。

～オリーブオイル・米油など～

血液サラサラオイルでコレステロールを下げ、血糖値の上昇を緩やかにし、動脈硬化の予防効果あり。

と、様々な効果が期待できる「油」、ですが、これは適量を摂ることで期待される効果！どんなに「体に良い油」、でも全ての油は《1g当たり9kcal》です。過剰摂取は肥満や生活習慣病の原因になります。

でも、気にするあまり油不足になると、便秘症や疲れが取れにくい・代謝の悪化で肌の老化促進・認知機能の低下などのリスクも増加します。

1日の摂取量は大きじ1～2杯程度・生で食べる油は小さじ1杯程度を目安にしましょう！

基本的にはいつも使っている油に置き換えて使いましょう。追加をするとカロリーオーバーになります。