

さわやかなこの季節！長い自粛生活で、貯まりがちなストレス発散に、最適ですね～(^^)

もちろんスタッフ一同、コロナ対策も更に気を抜かず、キッチリ感染対策を施して、皆様のスポーツ活動を応援してまいりますので、どうぞ皆さま素敵なイキキスポーツライフをお楽しみくださいね！

ご来所の際は皆様お手数ですが、引き続きマスク着用、手指の消毒、検温へのご協力をお願い致します m(\_ \_)m



## トレ通コラム 油脂の種類と特徴

油脂は「肥満の大敵」「生活習慣病の元凶」とされ目の敵にされがちですが、実は私たちの身体に必要不可欠な栄養素です。**細胞膜や血液、ホルモンなどの材料となり、また、エネルギーの供給源**となります。今回は油脂の種類と特徴についてご紹介しましょう。

私たちが摂取している油脂は「**飽和脂肪酸**」と「**不飽和脂肪酸**」に分けられます

### 飽和脂肪酸

飽和脂肪酸は常温で個体の物が多く、酸化されにくいのが特徴です。動物性の脂(あぶら)に多く含まれる脂肪酸で、主にパルミチン酸やステアリン酸があり、**牛脂、ラード、バター、ココナッツオイル**に多く含まれます。これらの摂り過ぎは悪玉コレステロールと中性脂肪を増やし、**脂質異常症や動脈硬化の原因**となるため、注意が必要です。

### 不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸は常温では液体で、これらの脂肪酸は、多価不飽和脂肪酸である**オメガ3脂肪酸、オメガ6脂肪酸、一価不飽和脂肪酸であるオメガ9脂肪酸**に分けられます。これらは中性脂肪を減らし、善玉(HDL)コレステロールを増やしたり、血栓ができるのを防いだりし、動脈硬化を予防する効果があります。

## 上手に取り入れたい「不飽和脂肪酸」の種類

### オメガ3脂肪酸 (多価不飽和脂肪酸)

**えごま油・亜麻仁油・魚油**

体内で作ることが出来ない必須脂肪酸です。青魚に含まれるEPA、DHAの他に、えごま油やアマニ油に多く含まれます。脳や神経、細胞の維持に必要で、欠乏すると皮膚炎を引き起こします。

### オメガ6脂肪酸 (多価不飽和脂肪酸)

**コーン油・大豆油・ゴマ油・  
グレープシードオイル**

体内で作ることが出来ない必須脂肪酸です。コーン油や大豆油に含まれるリノール酸が代表的です。オメガ3脂肪酸と同様に全身の細胞膜の原料になります。

### オメガ9脂肪酸 (一価不飽和脂肪酸)

**オリーブ油・紅花油・なたね油**

オメガ9脂肪酸は体内で合成することが出来る脂肪酸です。オリーブ油に含まれるオレイン酸は悪玉コレステロールを低下させる作用があります。

**ご注意** ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608