



～健康豆知識～ その5

適度にとりたい脂肪酸と控えたい脂肪酸

★「脂肪」「油脂」「あぶら」…の摂りすぎ注意!!

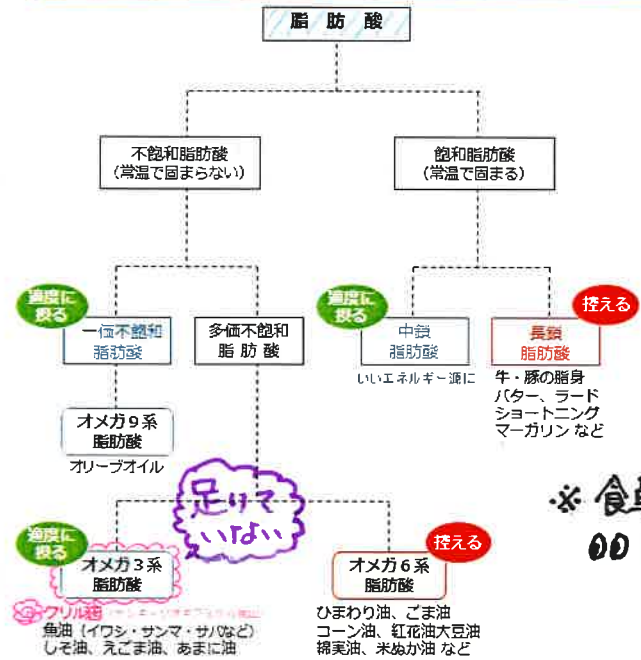
悪者のイメージの「脂質」が今回のテーマです。

《脂質は重要な栄養素》

脂質はエネルギー源として使われる他、血圧、血液凝固、免疫機能などの調節にかかわる生理活性物質の材料や、生体膜の構成成分となる大切な栄養素です。

しかし、摂りすぎると「脂肪」の塊となり、肥満の原因になります。ポイントは、脂質の見極め!!

P79～
「いいあぶら」
「悪いあぶら」について
書いてあるヨ～!



※食卓のあぶら
00見直してみて
下さい

何かいいのがある

脂質 < 動物性脂肪 … 摂りすぎ注意!!
植物性脂肪 … 大丈夫なものもあるが
玉石混淆!!

脂肪酸の良し悪しで決まる!!

※「体によいあぶら」は < オメガ3系脂肪酸 > と < オメガ6系脂肪酸 > です

現代人は、とくにオメガ3系脂肪酸が足りていない「あぶら」と見極めバランス良く脂質を摂りましょう。

- ・オメガ3系脂肪酸
- ・動物性脂肪
- ・オメガ6系脂肪酸



¥1,540 (税込)

♡こちらでも購入できます♡

eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

[Mail] info@e-mono-shop.com

『ロジカル食事術』P79

お問い合わせ



SNSTで
情報配信中
Follow me ♪

