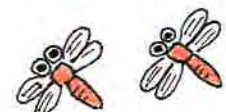




こんにちは

eクリニックSHOPのYokoです。



2021.9

～健康豆知識 その11～

★今回のテーマは、「脂質」「脂肪」「油脂」「あぶら」  
いろいろな呼び方がありますが、毎日の食事で「油」を  
気にしていますか？

「脂肪」は、「健康の天敵」と思っている方は多いのでは？

※脂質の働き

- ・エネルギー源
  - ・細胞膜やホルモン・ビタミンの材料
  - ・血圧の調節
  - ・血液の凝固
  - ・免疫機能
- 重用な生理活性物質の材料

いい油と悪い油があるよ!



★摂取する脂質(あぶら)の質が健康度を左右する!!

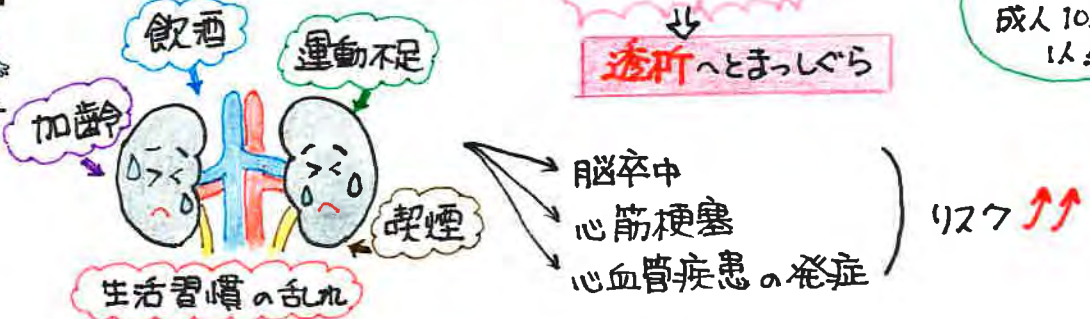
eGFRを知っていますか？

eGFR (推算糸球体濾過量)  
⇒慢性腎臓病(CKD)の重症度を測る指標です。

CKD  
腎炎・糖尿病性腎症  
慢性糸球体炎・腎硬化症など

はじめは無症状  
↓  
症状が出始めると  
元にもどらばい  
↓  
透析へとまっぴら

日本でも  
世界でも  
成人10人に  
1人!!



- × 控えたい
- 牛・豚の脂身
  - バター・ショートニング
  - マーガリン
- ※節量で固まる
- ひまわり油
  - ごま油・コーン油
  - 米ぬか油・綿実油
  - 紅花油・大豆油など

- 適度にとりたい
- オリーブオイル
  - クルールオイル
  - 魚油(青魚)
  - しそ油・えごま
  - あまに油
- ※オメガ3系
- MCTオイル
  - ∴いいエネルギー源
  - ∴熱に弱いので加熱不可
  - ∴糖質制限している方にオススメです。

※血液検査でセルフチェック!!  
- 腎機能障害の早期にはクレアチニンは鈍感! -  
eGFRを計算してみましょう

eクリニックSHOP



0120-841478  
(平日10:00~16:00)

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

お問い合わせ



SNSで  
情報配信中  
Follow me ♪

