こんにちは
eクリニックSHOPのYokoです。

2022.3

～健康豆知識 その16～

★今回のテーマは『脂質』

『脂質』は健康維持にかかせない栄養素です。

―「脂質」を上手に摂るには― どうすればいいのかしら？

「いいあぶら」と「悪いあぶら」を知っておくこと!!

悪いあぶら

- 長鎖の脂肪酸…ウシ、ブタ、ヒツジの肉など
- オメガ6系脂肪酸…（コーン油、ヒマワリ油、綿実油、紅花油など）

⇓

※本来は必要な油だが…現代食ではとりすぎている。

いいあぶら

- 中鎖脂肪酸…MCTオイル（オススメ）
  ➡糖質制限時のエネルギー源にもなる。
  熱に弱いので加熱調理はNG!
- オメガ3系脂肪酸…（シソ油、エゴマ油、アマニ油、EPA・DHA）

※シソ油、エゴマ油、アマニ油は熱に弱く酸化しやすい。
⇒サラダドレッシングなど生食で

※EPA・DHAは魚を摂ることで量を増やせます。
魚油のサプリやオキアミ由来の「クリルオイル」で効率よくとる

加熱調理には熱に強いオリーブオイルを!
上手に使い分けてバランス良く「脂質」をとりましょう。

★あなたの「平熱」は何度？

測る機会が増えた体温…
ただ体温は同じ部位で測っても日内変動します。
また、性別、年齢によっても体温は変わってきます。
一般的に若い人は高めで、高齢になると低くなる傾向にあります。

36.0度以下は「低体温」～免疫機能を上げる為に平熱をあげないと…と言われていますが…
"元気であれば無理にあげる必要がない"と最近わかってきました。

まずは自身の「平熱」を知りましょう!!

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 ♪
Facebook
Twitter
Instagram