

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために

「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



今日のおかずは何にする？

肉がいいの？ 魚がいい？ 卵は？

卵はコレステロールが心配…



お肉はあぶらが多いから
体に悪そうね

食品のコレステロールやあぶらを心配している方がいます。
肉や卵を食べないほうがいいのでしょうか。

答えは NO です！ 肉と卵には優れた部分があるからです。



おかずが魚や豆腐ばかりになっているということはありませんか？

魚には良質な脂があり、豆類は食物繊維や鉄が豊富ですが、実は肉や卵にもよいところがあります。

肉はビタミンB群が多く含まれており、卵はたんぱく質の優等生と言われ、価格が安定している食品です。

たんぱく質を構成するアミノ酸の種類はそれぞれの食品により違っており、一つの食品に偏って選ぶのはあまりお勧めできません。アレルギーや好き嫌いがなければ「いろいろ」食べるのがおすすめです。



肉を食べると動脈硬化につながりませんか？

肉類に多く含まれる飽和脂肪酸はとりすぎると動脈硬化や心疾患につながると言われています。とりすぎは禁物ですが、脂身の少ない部位を選び、野菜や果物をしっかり食べることで心配が少なくなります。



卵のコレステロールが心配なのですが・・・

卵黄にはコレステロールが多く含まれていますが、血液中のコレステロール値は、食事からの影響は少ないと現在では考えられています。1日1個程度を目安に、「低栄養予防」の食品として食べましょう。

※医師からの食事制限の指示がある場合は従いましょう



元気な体づくりの基本は**1日に3回**、特定の食品に偏らず、**バランスよく**食べることが**健康長寿の秘訣**です。

特にたんぱく質を含む食品は**3回の食事それぞれに、1品は食卓に**。

※たんぱく質はなぜ大事？

食べたたんぱく質は筋肉や臓器、血液、骨、皮膚、毛髪などを作るだけでなく、病気やけがに対する抵抗力を高めるため、大切なのです。

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (45) 1151 (内線 4223)