



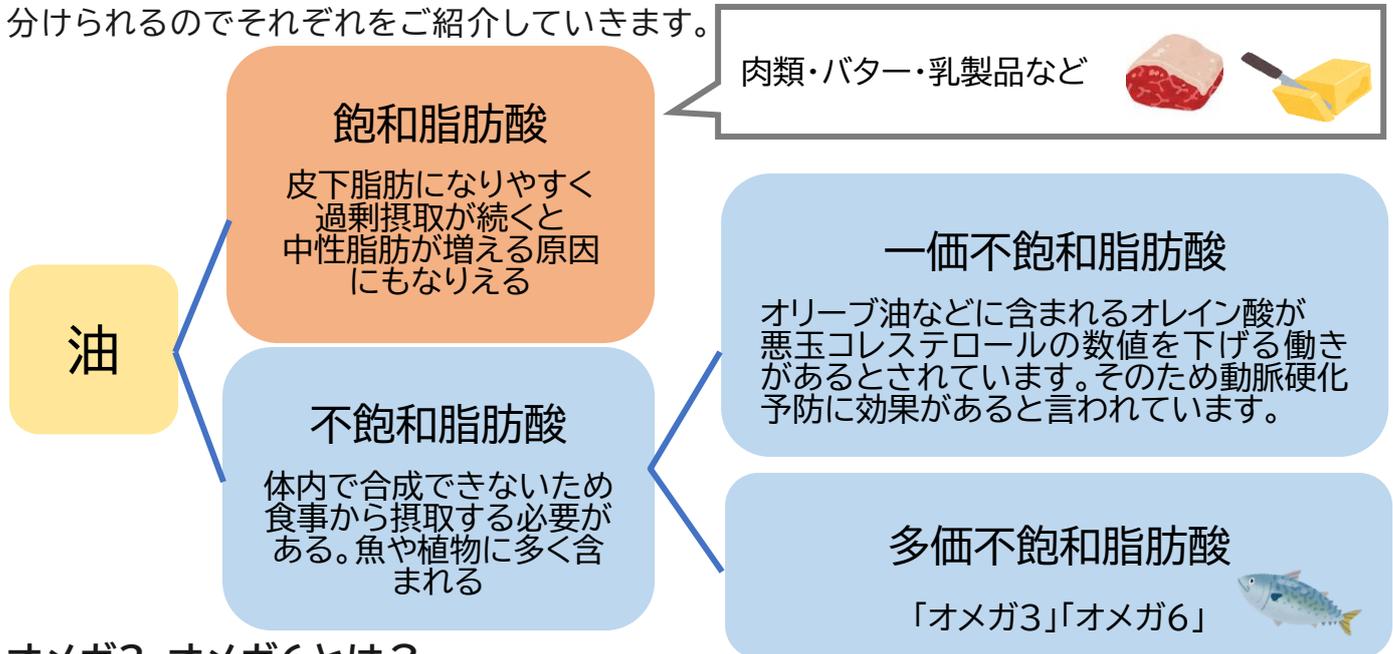
健康豆知識

油

みなさん、こんにちは今回は油についてです。

油と聞くと体に悪いイメージがありますが、実は体に良い油もあるのはご存じですか？

油には意識して摂りたい油と摂り過ぎには注意が必要な油があります。大きく分けて2つに分けられるのでそれぞれをご紹介します。



オメガ3・オメガ6とは？

→「オメガ3」は「EPA」「DHA」「 α -リノレン酸」この3つの事を指しています。

悪玉コレステロールの数値を下げ善玉コレステロール増やす。そのほか高血圧や動脈硬化、血栓の予防に期待ができると言われています。【亜麻仁油・えごま油・青魚の油】

→「オメガ6」は血液中のコレステロールや血圧を下げる効果があると言われています。

ですが、摂り過ぎると善玉コレステロールを減少させたり炎症反応を促進させてしまうと言われていたため食べ過ぎには注意が必要です。【コーン油・ひまわり油・大豆油・肉類】

理想的な比率はオメガ6とオメガ3で2:1とされていますが、現在の日本人の比率は10:1と言われています。気付かない内に過剰摂取してしまっている場合が多いので気になる方は食事を見直してみてください。

☆スタッフからの一言☆

こんにちは！フィットネスセンタープラムの遠藤です。いよいよ今年も最後の月となってしまいましたね。徐々に気温が下がり朝晩が寒く感じる季節になってきましたが、皆さんご自身の普段の体温はご存じでしょうか？昔に比べて体温が低くなっている方が多くなっているようですが、ひとつの原因として筋肉量の低下があげられます。筋肉量が低下すると体温が下がり、体温が下がることによって基礎代謝量が減ります。基礎代謝量が減ると消費されるエネルギーが減り内臓脂肪などの蓄積が増え、生活習慣病などのリスクが高くなってしまいます。これから寒くなり体を動かすのが億劫になるのに、クリスマス・お正月などで食べる事が増える時期ですので、しっかり体を動かして体温を上げてカロリーを消費していけると良いですね。また、これからの季節は冷えも大敵となります。首や手首、足首などを温めることで体も温まりやすくなりますので冷やさないように注意をして楽しい年末年始をお過ごし下さい！