



9月食育たより

令和7年9月号
 大府市教育委員会



五大栄養素の一つ！「脂質」について考えよう

脂質は、主に体のエネルギー源となるだけでなく、血液やホルモンの原料にもなる体に必要な栄養素です。しかし、とり過ぎると肥満や脂質異常症などの生活習慣病を招きやすくなります。脂質の適切なとり方を考えて、病気を予防しましょう。

脂質を作る「脂肪酸」の種類

※脂質は、脂肪酸が集まって作られています。

飽和脂肪酸

⇒とり過ぎに気を付ける

【特徴】・肉や乳製品（乳脂肪の多いもの）、

お菓子に多く含まれる

・常温で固まる

・心臓の病気にかかりやすくなる

不飽和脂肪酸

⇒積極的にとりたい

【特徴】・青魚や植物油、ナッツに多く含まれる

・常温で固まらない

・血管の病気の予防になる

日常的な脂質不足で起きる不調



けがをしやすい



疲れやすい



肌がかさかさしやすい

注意！見えない脂質

脂質は、思わぬ食品に

入っていることがあります。

脂質の量を把握するために、商品の裏面にある「栄養成分表示」を参考にしてみてください。



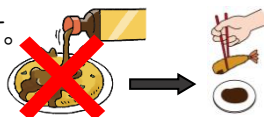
めざせ適塩！一口メモ ～調味料のとり方の工夫～

適塩での食事を旨すために、調味料も適切に使っていききたいものです。塩が入っている調味料をどのように使うと食塩の量を減らすことにつながるのか、使い方のコツをご紹介します。



液体は「かける」より「つける」

小血などに出して、料理に少しずつつけるようにすると、使う量を調整しやすいです。



塩は「かける」

指でつまんで全体に振りかけると、少しの量でも均一に味が付き、とり過ぎを防ぐことができます。



減塩調味料を使う

食塩のとり過ぎを防ぐことができます。しかし、使いすぎには注意が必要です。計量スプーンなどを使い、量を調整しましょう。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。