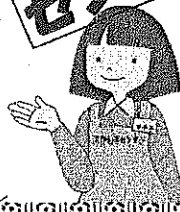


消費生活センター だより



暮らしのセミナー「あなたを変える食の知識」第3回
食用の「あぶら」について知ろう！

相模女子大学栄養科学部健康栄養学科 小楠満里子氏

今年度の暮らしのセミナーは、「食」をテーマに4回シリーズで行いました。その第3回は、5月22日、市民フオーラム学習室にて、食用のあぶら(油脂)についてのお話でした。

あぶら(油脂)の基礎知識

油：液体(サラダ油、オリーブ油、ごま油など)
脂：固体(ラード、ヘッド、バターなど)

植物性は液体、動物性は固体というイメージがありますが、マーガリンのように植物性でも固体のもの、また、魚の油のように動物性でも液体のものもあります。

油脂(脂質)は効率のよいエネルギー源です。糖質は1gで4kcalのエネルギーになります。糖質は1gで9kcalのエネルギーになります。三大栄養素の望ましいエネルギーバランスは脂質20%

30%、糖質50%、タンパク質13%とのおおむね示されています。

脂質は細胞膜の材料となります。また、イキイキとした肌や髪を保つビタミンAなどの吸収のためにも油が必要です。一方で、油脂はおいしいので、脂ののったお肉や脂肪分たっぷりのソフトクリームなど、つい食べ過ぎてしまいます。余った油脂はお腹まわりなどに蓄えられます。

植物油、バターなどの「見えるあぶら」は摂取量の4分の1ほどで、あとの4分の3は肉、魚の他、穀物や豆、乳製品はもちろん、野菜、果物、菓子、調味料にまで含まれている「見えないあぶら」であるという事は知っておくとよいでしょう。

脂肪酸って何？

油脂はグリセリンと脂肪酸

酸で構成されています。

脂肪酸は炭素と酸素と酸素が鎖のようにつながってできていますが、炭素と酸素のつながり方によって、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類され、不飽和脂肪酸はさらに一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられます。

飽和脂肪酸：血液中の中性脂肪やLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を増やします。肉類の脂肪やバター、パーム油など。

一価不飽和脂肪酸【オレイン酸】：LDLコレステロールを低下させます。HDLコレステロール(善玉コレステロール)は低下しません。胃酸の分泌調節、便秘改善効果などが期待されています。オリーブ油、キャノーラ油、紅花油、ひまわり油など。

多価不飽和脂肪酸(n-6系)

【リノール酸】：LDLコレステロールを低下させます。過剰摂取はHDLコレステロールが低下します。大豆油、とうもろこし油、綿実油、ごま油など。

多価不飽和脂肪酸(n-3系)【アラキドン酸】：血圧を調節、免疫系の調節。過剰摂取は動脈硬化、アレルギー性湿疹などを発症させます。卵、レバーなど。

多価不飽和脂肪酸(n-3系)【EPA、DHA、α-リノレン酸】：中性脂肪やLDLコレステロールを低下させます。血栓の生成の予防、免疫機能を整える作用、抗アレルギー作用など。サンマ、イワシ、サバなど魚の油、シソ油、エゴマ油など。調理の際は、一価不飽和脂肪酸を多く含む植物油を用い、一日一食は野菜を魚料理にすると、望ましい摂取比率に近づきます。

トランス脂肪酸って何者？

トランス脂肪酸はマーガリン、ショートニングなどに多く含まれ、これら加工油の製造工程中に生じてしまうものです。また、天然のあぶらにも微量含まれます(反芻動物のあぶら、牛乳、牛乳)。

トランス脂肪酸を多く摂ることで心筋梗塞が増加し(裏面に続く)

ます。また、高血圧、糖尿病、高LDLコレステロール血症などの危険因子を持つ人は摂取量が多いと危険が増すとされています。

欧米では、トランス脂肪酸をエネルギー量の1%未満にするなどの規制がありますが、日本にはありません。5%以上摂ると、LDLコレステロール増加に影響を与えるとされています。

酸化や劣化を防ぐために

①光を避けるために暗い場所に保存する（流しの下など）。

②空気との接触を極力減らすため、栓をきちんと閉める、カバーをする。

③温度の高いところは避ける。冷蔵庫に入れると固まる油もあるので常温の涼しいところに置く。

④揚げ物などに使用後は、速やかに揚げカスを取り除く。

油が傷むと、嫌な臭い、煙、粘りが出て、泡が消えにくく、色が濃くなります。酸化したものを摂ると、体内の細胞を傷つけるので、注意しましょう。

体によいとされている栄養成分も量に注意し、バランスのよい食生活を心掛け

相談室

TEL.042-722-0001

結婚式場の

高額なキャンセル料！

まだ、何もしていないはずなのに…

いまだきの結婚式事情をご存知ですか。希望する結婚式場で挙式するために、何カ月も前に予約をしなければならぬところも多いようです。でも、挙式まで日があるから大丈夫だろうと思いきや、高額な解約料を請求されたという相談がありました。

【事例1】

結婚が決まったので、挙式準備のために式場を見に出かけて行った。担当者から、「今日、契約すれば様々な特典があり、費用が安くなる。挙式日も、希望日より1カ月早めればさらに安くなる」と強く勧められ、その場で契約をしてしまった。見積もり額は150万円だった。その後、事情があつて解約を申し出ると、80万円の取消料を請求された。挙式まで、まだ3カ月

ることが、大切ですが、（文責 広報部）

もあり、詳細は決まっていないう。業界団体では、この時期の解約料は20%と言っているようだ。高額な請求に納得できない。

【事例2】

（30代男性）

一昨日、結婚式場を見に行ったところ、契約を急がされた。その場で申込金10万円を支払い、5カ月後の挙式を契約した。しかし、他の式場も検討したいと思いきや、解約することにした。今日、式場に申し入れると、挙式150日前なので、申込金は返金しないとされた。納得できない。

（30代女性）

アドバイス

結婚式場の解約料については、業界団体である日本ブライダル文化振興協会がモデル約款を定めてはいませんが、強制力はないので、

対応は各事業者次第になるそうです。

「予約が埋まってしま

う」「今日、契約すれば安くなる」等と契約を急かされても、契約書、規約等の内容を十分に検討しましょう。解約する場合、申込金の返金はあるのか、解約料はかかるのかについても確

認することが必要です。結婚式は、二人で始める新生活のスタートです。気持ちよくスタートさせるためにも、トラブルは避けたいものです。

契約内容や解約について納得できないことがあつたら、消費生活センターにご相談ください。

「幸運」を手に入れるつもりが「不幸」を招くことも…

～請求金額が高額化！！開運グッズや祈禱等を次々と勧める業者にご注意～

「運気が上がる」「金運に恵まれる」といった広告を見た消費者が、運気上昇を期待して開運グッズを購入すると、「悪い霊がついている」などといった不安をあおったり、「祈禱をすれば金運が上がる」などとお金を支払えば運気が上がるかのように思わせる手法で新たな開運グッズの購入や祈禱サービスの勧誘をします。冷静な判断ができない状況に消費者を追い込んで高額な契約をさせるなど、悪質な勧誘行為によって被害を拡大させている事例も複数みられます。

- 業者とトラブルになってしまった場合には、すぐに消費生活センターに相談して下さい。
- 恐怖を感じるような方法で勧誘をされた場合、警察にも相談して下さい。

（国民生活センター、報道発表より）