

ハートフル栄養通信5月



Heartfulハートフルサンク

認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士一同



「からだに良いあぶら、良くないあぶら」

平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。
地域の皆さまに健康情報をお届けするために、毎月「健康・栄養」通信をお届けさせていただきます。また、お食事や栄養のことでご相談事がありましたら個別対応もさせていただきますのでどうぞお立ち寄りください。

いい油 不飽和脂肪酸

リノール酸・αリノレン酸



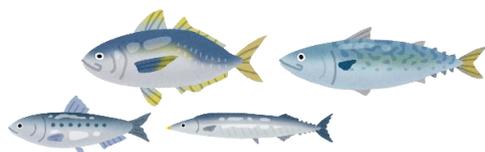
ナッツ類、アボカド、ごま油など

オレイン酸



オリーブオイルなど

EPA・DHA



イワシ、アジ、サンマ、サバなど

摂り過ぎるよくない油

トランス脂肪酸



マーガリン、スナック菓子、ファストフードなど

動物性油脂



バター、ラードなど

良い油は動脈硬化予防にいいですが、
良い油も良くない油も同じ油なので
カロリーはどちらも9kcal/gです。
摂りすぎには注意しましょう😊

身近なお悩みに管理栄養士がお答えします。食事・栄養でお悩みございましたら、
お気軽にご相談ください。管理栄養士 山本080-7258-8465 (月~金 9:00~18:00)