



本格的な暑さを迎え、皆様体調はお変わりないですか。
熱中症に気をつけて、こまめな水分補給を摂るようにしましょう。管理栄養士による「脂質について」のお話と 7 月のフロアのご様子をご紹介します。

栄養課から ― 脂質について ―

●脂質とは…体にとって重要なエネルギー産生栄養素の 1 つであり、**脂質は 1 グラム 9 キロカロリーのエネルギーを得ることができます。**また、ホルモンや細胞膜、核膜の構成、皮下脂肪として臓器を保護、体を寒冷から守る働きもあります。他にも脂溶性ビタミン（ビタミン A・D・E・K）の吸収を促すなど、重要な役割を担っています。

脂質は私たちの体にとっては欠かせない栄養素の 1 つです。



●脂質の種類

主に単純脂質（中性脂肪など）、複合脂質（リン脂質、リポたんぱく質など）、誘導脂質（コレステロール、脂肪酸、ステロイドなど）があります。

●脂質の種類

単純脂質：私たちが摂取する脂質のほとんどが、この単純脂質に含まれるものです。

過剰に摂取すると体脂肪として蓄えられます。単純脂質の代表は中性脂肪。

複合物質：複合脂質とは、単純脂質にリン酸や、糖を含んだものです。人間の細胞膜を構成しています。

誘導物質：脂肪酸、コレステロール、脂溶性ビタミン等をいい、脂肪酸は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の 2 つに分類されます。脂溶性ビタミンとは、脂質に溶ける性質を持つビタミンのことで脂質を摂ることで上手に体内吸収されます。



●脂質を取りすぎると■**生活習慣病や、肥満の原因に…肥満傾向の人は、動脈硬化、脂質異常症などの発症リスクが上昇します。**

●脂質が不足すると■食事の量が少なくなりがちな高齢者の場合は、摂取量が不足することがあり、**エネルギーが不足して疲れやすくなる、体の抵抗力低下、脂質とともに吸収される脂溶性ビタミンの欠乏リスクがあります。**

●必要な脂質量：「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」で、総エネルギー摂取量に占める脂質の割合は、**20%以上 30%未満**が推奨されています。

まだまだ脂質についてお伝えしたいことがたくさんありますが、
食材選び等はまたの機会にご紹介します！



★「脂質」という響きで、敬遠しないようにしてください
人間に必ず必要なエネルギーです！上手に食事に取り入れ
過剰摂取は肥満や生活習慣病の原因となるため、適切な摂取を心掛けましょう

参考資料：<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/shishitsu-shibousan.html>
<https://tromolo.jp/cooking/saturatedfattyacids/>

栄養課 管理栄養士 大住

3 階入所フロア

7月18日（金）お誕生日会にて、今回はセタクとは違ったパターゴルフ・輪投げなどを使って体を動かしていただきました。

パターゴルフは特に人気で皆様集中され「私もさせて」など積極的に参加していただくことが出来ました。おやつは暑い時期なので、シュワシュワのサイダー入りのフルーツポンチを提供させていただき、皆様「冷たくて、おいしい」と喜ばれ好評でした。

前中



スタッフ紹介 4 階入所フロア

この日勤務の田中副施設長以下10名のスタッフです。



4 階入所フロア

7月16日（水）7月のお誕生日会とセタクを行いました。短冊に願い事を書いて頂き、エレベーター前に準備した笹に飾って頂きました。皆様、思い思いに考えられた願い事を書かれていました。おやつは、冷たいわらび餅と昆布茶を召し上がって頂き夏の風情を楽しんで頂きました。

「甘くてつるつるとして美味しいな～」と大好評でした。少し遅いセタクでしたが、「皆さまの願いが叶いますように！！」 上西



～編集後記～

今回から施設のスタッフを部署ごとに紹介させていただきます。お楽しみに♡

医療法人南風会 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1

☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066

