

## 私たちをキレイにしてくれる油

### 油の役割

- ・細胞膜をつくる
- ・便通を促す ・食欲を抑える
- ・ホルモン(性ホルモンなど)をつくる材料となる
- ・血液をキレイにする ・中性脂肪を減らす
- ・肌を美しくする ・老化を防ぐ

### 良い油

熱に強い: オリーブオイル・アボカドオイル

熱に弱い: 亜麻仁油・エゴマ油

サーモン、まぐろ、いわし、ぶり、青魚(サンマ・サバ)、ナッツ、アボカド

### 悪い油

酸化した油は避ける

スナック菓子、作り置き揚げ物

### トランス脂肪酸

マーガリン・ショートニング→オリーブオイルやバターを代用

お菓子やポテトフライ、ドーナツを揚げるときにも使われています

コーン油、大豆油、サラダ油など、リノール酸を多く含むは使わない

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	