



RIZAP  
トレーナーが伝授

きらら保険サービス×RIZAP 健康コラム

# 脂質=太るは勘違い?! 覚えればカンタン! 脂質の選びかた

「脂質」は私たちの体にとって欠かせない三大栄養素の1つです。  
脂質の摂り方をマスターして、理想の身体へ最短距離で向かいましょう!

## 脂質早見表

良い脂質		できるだけ控えたい脂質	
不飽和脂肪酸 (オメガ3、オメガ9)	飽和脂肪酸の一部	不飽和脂肪酸 (オメガ6)	飽和脂肪酸の一部 (トランス脂肪酸)
ナッツ類  アボカド 	バター  青魚 (DHA・EPA) 	 マーガリン	 サラダ油  肉の脂

## おすすめメニュー

### 1. たことアボカドのマリネ



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	78.5 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	4.9 g
糖質	0.7 g
炭水化物	1.3 g
食物繊維総量	0.7 g
食塩相当量	0.9 g

- < 材料 (2人分) >
- ゆでだこ 250g
  - アボカド 1/2個 (100g)
  - レモン汁 大さじ2
  - オリーブオイル 大さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - 塩 少々



作り方の動画はこちら ▶

### 2. 鮭のホイル焼き



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	246 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	14.9 g
糖質	1.9 g
炭水化物	4.7 g
食物繊維総量	2.8 g
食塩相当量	0.6 g

- < 材料 (2人分) >
- 生鮭 2切 (150~200g)
  - しめじ 1パック (90g)
  - エノキ 1/2束 (50g)
  - 有塩バター 20g
  - 醤油 適量
  - 刻みねぎ 少々



作り方の動画はこちら ▶

※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

## 選んで食べることがボディメイクの鍵になる

ボディメイクのために食事量や脂質を急激に減らしてしまうと、  
生きるために消費するエネルギーの量も減らしてしまい、  
結果的に痩せにくくなってしまいます。  
健康的にボディメイクを行うためには、  
毎日の消費エネルギー分のカロリーを最低限食事から補う必要があります。  
そのカロリーを補ってくれるのが『脂質』です。  
普段の食事から体に良い脂質を【選んで食べる】習慣を身につけて、  
スムーズなボディメイクを実現させていきましょう。

## 脂質の主な役割

- 活動のエネルギー源 (カロリー)
- 人の細胞膜、ホルモンなどを構成
- 内臓や外的刺激からの保護
- 脂溶性ビタミン (ビタミンA・D・E・K) の吸収を促進する

脂質が不足すると

- 代謝が下がり 痩せにくくなる
- 肌荒れや便秘、ホルモンバランスの乱れ
- 集中力低下
- 仕事パフォーマンスダウン

## “健康”にも“ボディメイク”にも「脂質」は欠かせない 選んで食べることが大事!

私たちが脂質を「悪」と感じやすいのは、食生活で【控えたい脂質】を摂りすぎてしまっているからですが、  
【良い脂質】を選んで食べることで健康的にボディメイクを行うことができます。  
脂質は特にダイエットの敵として見られることも多いですが、  
良い脂質を選ぶことで食の幅も広がり、健康的で楽しいボディメイクを実現させることができます。  
カロリーを計算しながら良い脂質を取り入れて最高の味方にしていきましょう!

## RIZAP 語録

### 乗り越えられない壁は、回り道すればいい!

一気に変わろうとすると何も変わらず、ただ自信だけを失ってしまう。1つ1つの積み重ねが体も心も変えてくれる。

トレーナー 瀬谷 直貴

