

ちょこっと通信

素朴なギモン 何が違うの？

② 2つのあぶら...「油」と「脂」

私たちの食生活を支える「あぶら」（脂質）は、たんぱく質、炭水化物と並ぶ体に必要なエネルギー産生3大栄養素の1つ。1gあたり約9kcalと3つのなかで一番カロリーが高いことから、“摂ると太る”と思われがちですが、健康や若さを保つうえで大切な食材です。「あぶら」を漢字で書くと「油」と「脂」の2つがあり、一般的に常温で液体のものを「油」、固体のものを「脂」と使い分けています。普段お料理に使うサラダ油やごま油、オリーブオイルなどの「油」は、主に植物の実や種子が原料で、不飽和脂肪酸を多く含むのが特徴です。

エネルギーになりやすく、中性脂肪やコレステロールなどが増えにくいというメリットがありますが、酸化しやすい性質があります。一方、「脂」は、主に動物の脂肪が原料のバターや牛脂、豚脂（ラード）などがあり、飽和脂肪酸が多く含まれています。酸化しにくい反面、体内に蓄積されやすいことから、ダイエットしたいときには避けるのがベター。それぞれ特徴

や健康への影響も異なりますので、上手く使い分けながら適切な量をバランスよく摂取するようにして、毎日の食事をおいしく、楽しく！



暮らしのAI活用法

🖨️ 難しい書類を要約してもらおう

複雑な契約書や分厚い説明書など、読むのが厄介だな...と思うことがありますよね。そんな時はAIに読み込ませて要約してもらいましょう。ポイントだけを短く整理したり、難しい専門用語もやさしい言葉に言い換えたりして、驚くほどスッキリと理解できるし、読解にかかる時間の短縮にも大助かり。「〇〇について教えて」と聞けば、必要な情報をピンポイントで見つけてくれますよ。



なるほど！日本語トリビア

🗿 「盆に返らず」の“盆”って何のこと？

“取り返しがつかない”という意味の「覆水盆に返らず」。この「盆」を夏の風物詩の“お盆”だと思いませんか？実は、器をのせる“お膳”を指します。一度こぼれた水は二度とお膳には戻りません。厳しい響きの言葉ですが、その背景には“一度きりの行いやご縁を大切にしよう”という誠実な教訓が込められています。目の前の人との繋がりを、日々慈しんでいきたいですね。



本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。編集・制作：港北メディアサービス

マニュライフ生命保険株式会社



マニュライフ生命コールセンター
0120-063-730

受付時間9:00～17:00（土日祝・12/31～1/3は除く）

本社：〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号
東京オペラシティタワー30階

公式ウェブサイト：www.manulife.co.jp

●担当は