## 栄養便り

# 上手な油の振り方

## 脂質(油)の働きと種類

- ▶ エネルギー源としての役割と体の組織を正常に機能させる役割がある
- ▶ 脂質には脂肪酸や中性脂肪、コレステロールなどの種類がありなかでもよく知られている脂肪酸は大きく飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられる

## ●飽和脂肪酸

- ・エネルギーとして使われ体内で合成できる脂肪酸 長鎖脂肪酸・中鎖脂肪酸(MCT)・短鎖脂肪酸わけられる
- ※過剰摂取はコレステロールと中性脂肪の増加、動脈硬化、

心筋梗塞を引き起こすので注意が必要

**短鎖脂肪酸** ベター・チーズ 長鎖脂肪酸 牛脂、豚脂 ....

中鎖脂肪酸 MCTオイル・パウダー ココナッツオイル

## ★中鎖脂肪酸(MCT) 摂取エネルギーが不足傾向の方にオススメ

- ・消化吸収が早く、エネルギーになりやすく体に脂肪がつきにくい油
- ・油っぽさが少なく、くせがない味
- ・加熱はできないのでサラダや調理後にかけるなどして料理に使用



## ●不飽和脂肪酸

## 【n-9系脂肪酸】

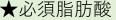
<u>多く含まれる食品</u> オリーブ油、ベニ花油



- ▶ 代表的な脂肪酸はオレイン酸
- ▶ 動脈硬化予防、悪玉コレステロールを下げる
- ▶ 加熱による影響が少なく酸化しにくいので 炒め物などの使用が可能

## 【n-3系脂肪酸】

<u>多く含まれる食品</u> アマニ油、エゴマ油 青魚など





- ▶ 代表的な脂肪酸はα-リノレン酸
- ▶ 悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし 善玉コレステロールを増やすため 動脈硬化の予防に役立つ
- 熱に弱いためサラダなどにそのままかけて 食べるのがオススメ

## 【n-6系脂肪酸】

<u>多く含まれる食品</u> ゴマ油、大豆油など ★必須脂肪酸



- ▶ 代表的な脂肪酸はリノール酸
- ▶ コレステロール、中性脂肪を減らす
- ▶ しかし摂取量が多いと善玉コレステロールを 下げたり、炎症反応を悪化する可能性あり

#### 【日本人の1日の脂質摂取割合】

## 見えない油

食材に含まれていて 普段何気なく摂取している油



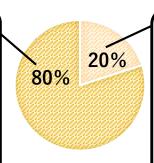




菓子類 肉・魚

パン

★菓子類や菓子パンなどの 食べ過ぎに注意!



## 見える油

普段の調理で使う油







食用油 バター マヨネーズ

★必須脂肪酸が多く 含まれる油を選ぶ

- ▶ 目に見えない油の中でも青魚の油のように必須脂肪酸を 多く含むものは積極的に摂りましょう
- ▶ 菓子類や菓子パンに含まれる油(マーガリンやショートニング)は 中性脂肪やコレステロールを悪化させるため注意しましょう
- ◆ 見える油の中でも不飽和脂肪酸のオリーブ油やアマニ油などを 取り入れると動脈硬化の予防になります

#### 【良質な油の目安量】

#### ★良質な油も過剰な摂取は控えましょう

オリーブ油 大さじ1杯/日

アマニ油 小さじ1杯/日

MCTオイル 小さじ1杯/日

\*食用油など見える油は1日小さじ5杯までにしましょう

# レシピ

# 『あさりとキャベツの炒め物』

~材料~ (2人分) あさり(缶詰) 30g 100g キャベツ エリンギ 30g にんにく 3g オリーブ油 大さじ1 0.6g 塩 こしょう 少々 一味唐辛子 お好み

## ●作り方●

- ①キャベツはざく切りにし水さらしする エリンギは短冊切りにし茹でこぼしする にんにくはみじん切りにする
- ②熱したフライパンにオリーブ油とにんにくを 入れて香りが出るまで弱火で炒める
- ③香りが出てきたら①のキャベツとエリンギ、 水を切ったあさりを加えて炒める (※殻付きを使う場合はここで蓋をして加熱)
- ④塩こしょう、お好みで一味唐辛子を振り入れ さっと炒める

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
89Kcal	71 g	4.2 g	160mg	68mg	0.45g