

2017年
3月号

ぱる通信

～健康は毎日の食事から～

作成担当: 株式会社東テスティパル
(加賀爪奈加・夏原圭子・林佳世)
監修: 大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子



おすすめ料理



パンナコッタ

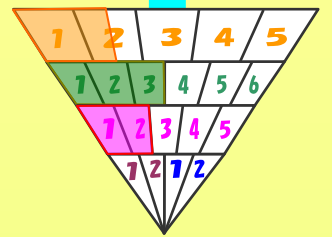
菜の花のスープ

春キャベツの和え物

黒米

さごしのタンドリー風焼き

3月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー: 633kcal
脂質: 15.4g
食物繊維: 5.0g
食塩相当量: 2.8g
野菜総量: 120g

3月のおすすめ料理「さごしのタンドリー風焼き」は網焼きにして脂質を控え、カレー粉とレモンの風味で味を引き立てています。脂質を気にする方に食べていただきたい1品です。小鉢に春キャベツ、スープに菜の花など、春を感じる野菜を使用しました。

脂質を知って、上手にとり入れましょう！

脂質は人間のからだにとって重要なエネルギー源であり、細胞膜の構成成分やホルモンの合成にも関わります。また、食品に美味しさを与える役割もあります。体内でエネルギーとして使われない脂質は中性脂肪として蓄えられます。脂質の過剰な摂取は肥満や脂質異常症など、生活習慣病の原因となります。

？
脂質が大切なのは分かったけど、どんな油をとればいいのか？

お答えします

脂質を構成する脂肪酸には「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」があり、特に植物性の油や魚の脂に多い不飽和脂肪酸は、体内で様々な働きをしてくれる「とりたい油」です。動物性脂肪に多い飽和脂肪酸は、とり過ぎると血中のLDL(悪玉)コレステロールが増加し、動脈硬化を促進させるといわれています。

とりたい 不飽和脂肪酸の代表選手

- 魚の脂 (特に青背の魚) EPA・DHA
- ごま油 大豆油 リノール酸
- アマニ油 えごま油 α-リノレン酸
- オリーブ油 キャノーラ油 オレイン酸

不飽和脂肪酸は、血中のLDLコレステロールを減らしたり、血栓の予防に関与します。
※加熱や空気に触れることで酸化しやすいので注意が必要です。

控えたい 飽和脂肪酸



脂身の多い肉やラード、ソーセージ、ベーコン、ココナッツミルク、バター、乳製品などに多く、現代人は飽和脂肪酸をとり過ぎる傾向にあります。



肉類は脂身や皮の少ない部位を選んだり、下ゆでや湯通しで脂質を減らせます。乳製品は低脂質のものを選ぶこともポイントです。

