

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだPlus



あぶらについてもっと知ろう



あぶら についてもっと知ろう

あぶら(脂質)は糖質、たんぱく質と共に生命を維持していくために大切な三大栄養素の1つです。

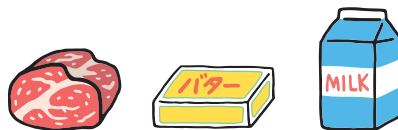
あぶらの働き

- 1 エネルギー源となる**..... 糖質・たんぱく質は1g当たり4kcalに対しあぶらは1g当たり9kcal、少ない量でたくさんのエネルギーを作り出します。
- 2 細胞膜の構成成分** 細胞膜は体をつくるために必要で、体温を保持したり、体内の臓器を体外から守るクッションのような役割があります。
- 3 ホルモンの合成**..... 生命の維持に必要なホルモンの材料になります。
- 4 ビタミンの吸収を助ける**.... 脂溶性ビタミンと呼ばれるビタミンA・D・E・Kの吸収を助ける働きがあります。

あぶらの種類

飽和脂肪酸 (動物性脂肪)

肉の脂、ベーコン、バター、牛乳、チーズなどの乳製品



不飽和脂肪酸 (植物性脂肪+魚油)

n-9系脂肪酸

オリーブ油、なたね油、ナッツ



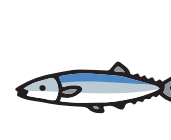
n-6系脂肪酸

サラダ油、ごま油、コーン油、紅花油



n-3系脂肪酸

魚油、亜麻仁油、えごま油、しそ油



あぶらの種類の特徴

飽和脂肪酸	血液中のコレステロールや中性脂肪を増やす
n-9系脂肪酸(オレイン酸)	血液中の悪玉コレステロールを減らす
n-6系脂肪酸	適度にとれば血液中のコレステロールを低下させるが、とりすぎると善玉コレステロールを低下させる
n-3系脂肪酸 (DHA、EPA、 α -リノレン酸)	アレルギーの予防、血栓ができるのを防ぐ。 中性脂肪を低下させる

あぶらの上手なとり入れ方

あぶら(脂質)のとり過ぎは肥満を招くなど健康に影響を及ぼします。健康的に摂取するには量と質のバランスに気をつけましょう。

あぶらは **量** と **質** が大事

量 1日の総エネルギーの20~30%となるようにしましょう。
調理に使用する油は1日大さじ1~2杯が目安です。
※ドレッシングの油やパンに塗るバターなども含まれます。



植物油は
どの種類も
同じカロリー

質 脂肪酸をバランスよくとることが大切です。
望ましい摂取比率は?

飽和脂肪酸 : 不飽和脂肪酸 = 3 : 7

積極的に

不飽和脂肪酸

n-9系脂肪酸

オリーブ油



なたね油



ナッツ

n-3系脂肪酸



ぶりの照り焼き

青魚を
使った料理

ドレッシング
などに

亜麻仁油・
えごま油など



さんまの塩焼き

控えめに

飽和脂肪酸



バター



ばら肉

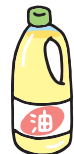
生クリーム



やや控えめに

不飽和脂肪酸

n-6系脂肪酸



サラダ油



コーン油



ごま油



n-3系脂肪酸が手軽にとれるレシピ 彩り野菜と海老のサラダ

●材料(2人分)

- ・水菜20g
 - ・大根80g
 - ・ヤングコーン4本
 - ・ミニトマト4個
 - ・えび(生)8尾
 - ・酒少々
- ※ヤングコーンは水煮でも代用できます。

<A>

- ・粒マスタード小さじ2
- ・はちみつ小さじ1
- ・レモン果汁小さじ2
- ・しょうゆ小さじ1
- ・えごま油大さじ1/2

●作り方

- ①水菜は3cmに切ります。大根は皮をむいて5cmの千切りに、ヤングコーンは塩茹で(分量外)して、斜め2等分に切ります。
- ②ミニトマトはへたを取り、半分に切ります。
- ③えびは殻をむいて背綿を取り、酒を入れたお湯で茹でます。
- ④<A>の調味料を合わせます。
- ⑤お皿に野菜と③の海老を彩りよく盛り付け、④のドレッシングとえごま油をかけてできあがり。

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
115
kcal

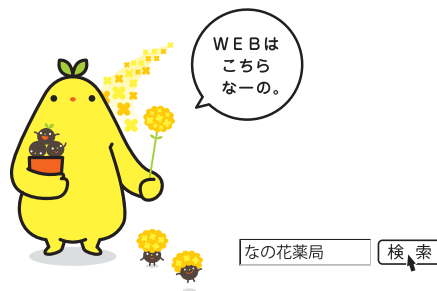
脂質
4.2
g

塩分
0.9
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局