

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.50

特集：脂質ってなに？
脂質の上手なとり方・減らし方
外食・惣菜に含まれる脂質量
良質な脂質がとれるレシピ
～サバ缶と野菜のカレー煮～



Smile
えがおの保険薬局

トピックス 脂質ってなに？



★脂質の働きと特徴★

脂質には①細胞膜の構成成分となる②脂溶性ビタミンの吸収を助ける③ホルモンの材料となるなどの働きがあり、体にはなくてはならないものです。しかし、三大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質)の中で最もエネルギーが多く、とり過ぎは肥満や動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病の原因となるため注意が必要です。

●脂質の上手なとり方・減らし方

脂質はとり過ぎないことが大切ですが、体に良い働きをする脂質もあります。

脂肪を構成する脂肪酸には大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2つがあります。飽和脂肪酸は血中の中性脂肪・コレステロールを増やす脂質です。不飽和脂肪酸は体に良いとされる脂質でコレステロールを下げる作用があります。

飽和脂肪酸を
多く含む食品例



牛肉



豚バラ肉



ベーコン

控えめに

不飽和脂肪酸を
多く含む食品例



さば



さんま



オリーブ
オイル

積極的に

料理に使用する油は1日10g～15g(大さじ1)が適量です。

●食習慣で脂質を減らす工夫

- ☆1日3食をしっかり食べる
- ☆夜遅くに食事をしない
- ☆1日1食は魚をメインディッシュにする
- ☆**外食・市販の惣菜**は油が多くなりがちの為、揚げ物はひかえる



●調理で脂質を減らす工夫

- ☆揚げる・炒めるよりも、蒸す、煮る
- ☆油を使わずに網焼きにする
- ☆肉類は下ゆでや湯通しをする
- ☆肉類は赤身や皮なしなど脂肪の少ないものを選び、調理前に脂身や皮を取り除く



●主な外食・惣菜メニューの脂質量と選ぶ時の注意点

- ☆外食時は**具材の多いメニュー**を選ぶ
- 例) カルボナーラ⇒魚介の多いボンゴレ・パスタトーレ
- エビ天うどん⇒野菜の多いちゃんぽん・五目麺
- ☆野菜・海藻が入った小鉢の追加・トッピングの利用



主な外食・惣菜メニューの脂質量



カレーライス
24.9g



チャーハン
31.1g



えび天うどん
18.6g



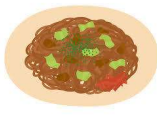
カルボナーラ
15.9g



お好み焼き
25.4g



餃子
15.9g



焼きそば
21.3g

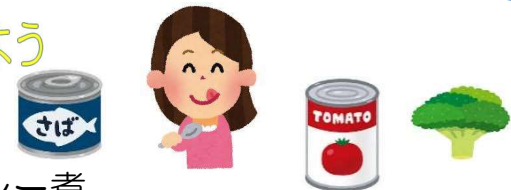


コロッケ
16.0g

出典：第一出版 食事バランスガイドを活用した栄養教育・食育実践マニュアル

良質な脂質をとりいれよう

簡単レシピ



☆サバ缶と野菜のカレー煮

積極的にとりたい不飽和脂肪酸である **DHA・EPA** を含んだサバ缶と脂質が多いカレールウのかわりにカレー粉を使用しています
これからの季節は春キャベツを使うと甘みがでてよりおいしく♪
サバが苦手な方はサケ缶でも代用可能です

〈材料 2人分〉

- サバ缶(水煮) 1缶(150g)
- 玉ねぎ 1/4個(50g)
- キャベツ 1/6個(150g)
- ブロッコリー 60g
- オリーブオイル 小さじ1



- トマト缶 150g
- 水 250cc
- コンソメ顆粒 2g
- カレー粉 小さじ2
- 塩・こしょう 適量

サバに含まれる EPA・DHA は熱に弱い成分ですので煮込み過ぎないようにするとよいです

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは薄切り・キャベツはざく切り・ブロッコリーは小房に分けオリーブオイルを熱してブロッコリー以外を炒める
- ② ①に水・コンソメ顆粒・カレー粉を加え5分ほど煮込む
- ③ トマト・ブロッコリーを加えて蓋をし弱火で3分煮る
- ④ サバ缶をいれて塩・こしょうで味を調える

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 岡