



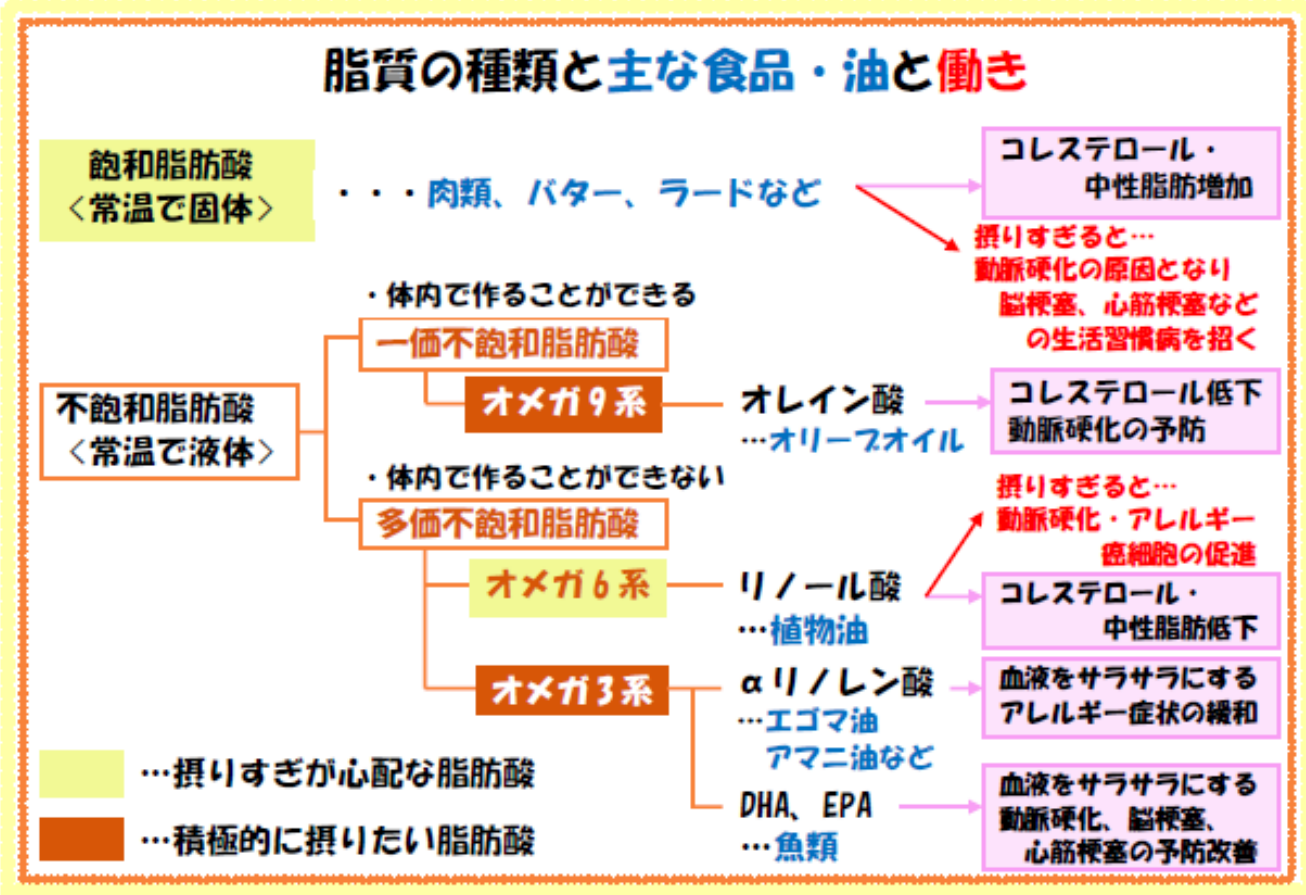
今回のテーマ： **脂質**

脂質の主な働き

- ・ エネルギーをつくる
(炭水化物やたんぱく質の2倍以上のエネルギー)
- ・ 細胞膜をつくる材料となる
- ・ ホルモンの材料になる
- ・ 脂溶性ビタミン (ビタミンA・D・E・K) の吸収を助ける



トランス脂肪酸ってなに??
トランス脂肪酸を摂りすぎると、動脈硬化を促進させ、それに伴う心疾患や脳血管障害、またアレルギー症状の要因になることが報告されています。
●多く含まれる食品● マーガリン、パン、ドーナツ、フライドポテトなど



脂質のまとめ

「日本人の食事摂取基準」によると、必要なエネルギーの20～25%を脂質から摂るのがよいといわれています。1日の目安量は、総エネルギー1800kcalで脂質40～50g、2000kcalで脂質45～55gになります。しかし食生活の欧米化にともない脂質の摂取量は増加しており、「国民栄養調査」によると、20歳以上で30%を超えて摂りすぎている人の割合が増加しています。

脂質の量を把握できる便利な方法に“見える油”と“見えない油”に分ける考え方があります。

見える油

ドレッシング・マヨネーズ・バター・マーガリン・サラダ油・オリーブ油 など

見えない油

揚げ物・洋菓子・菓子パン・ラーメン・カレーなどの加工食品や肉・魚・乳製品などの素材に含まれる油

“見える油”＋“見えない油”＝“1日の油の量”になります。わかりやすく、調節しやすい“見える油”は3割（約15g）で、わかりにくい“見えない油”は7割（約35g）もあります。例えば、“見える油”は朝食のトースト用バター（5g）と、昼食または夕食での油料理1食分（天ぷらやフライなど1人前に含まれる油10g）を合計した量にあたります。次に、“見えない油”を摂りすぎないようにするには、肉の脂身の多い部分や、高脂肪の乳製品、加工食品を控えるなどの配慮をしましょう。

脂質は1g＝9kcalと高エネルギーですので、摂りすぎに注意が必要ですが、ダイエットにより極端に脂質を減らしてしまうと、代謝が悪く、疲れやすくなり、肌のしわやたるみが増し、ホルモンの乱れやイライラの原因になります。

健康的に減量するには適量の脂質を摂ること、脂質の種類を考えて摂ることが大切です。

今月のレシピ ラタトゥイユ

エネルギー 55kcal（1人分）

たんぱく質 1.4g 食塩 0.5g

材料（8人分）

なす	2本	にんにく	1かけ
パプリカ	1個	ローリエ	1枚
ズッキーニ	1本	固形コンソメ	1個
玉ねぎ	1個	塩、こしょう	適量
トマト缶詰	1缶	オリーブオイル	大さじ2

野菜は小さめに切ることでソースにも使えます。トーストに乗せても、パスタに和えても、チキンステーキなどにも合います。余ったら冷凍しとくといいですね。

作り方

1. 各野菜を1口大の角切りにする。なすは水につけておく。にんにくはみじん切りにする。
2. 煮込み鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎとにんにくを炒める。にんにくの香りが出たらパプリカ、ズッキーニを加えて炒め、パプリカにツヤが出たら水を切ったなすを加えて炒める。
3. なすの色が変わってきたらトマト水煮缶を加える。固形コンソメ、ローリエを加え、再沸騰したら弱火にし、蓋をして約20分煮る。最後に塩こしょうで味を調えたら完成！！



編集後記

これから夏本番！！
水分摂取はこまめにして
くださいね。 myu

栄養相談のご案内：当院では外来で個人栄養指導を随時行っています。

ご希望の方は主治医にお申し出下さい。