

栄養だより

脂質異常症予防 パート2

食べ物の油脂のうち、血液中のLDL(悪玉)を増やし動脈硬化を促進するのは『飽和脂肪酸』です。飽和脂肪酸は**脂身の多い肉やベーコン、バター、生クリーム、チーズ**など動物性の脂肪に多く含まれます。

一方、飽和脂肪酸に対して『**不飽和脂肪酸**』があり、何種類かに分けられます。

イワシやサバ等の青魚の油、えごま油、アマニ油等に多く含まれるのは「**n3系多価不飽和酸**」で**血栓の生成を防いで動脈硬化予防に有効**です。食事では肉や加工品からの脂肪を減らし魚の油を積極的に増やすと良い。また、えごま油やアマニ油は酸化しやすいので生食でとり、保存に気を付ける事がポイント

調理油として使われる**オリーブ油、なたね油**等には「**一価不飽和脂肪酸**」

大豆油、コーン油、ごま油等には「**n6系多価不飽和脂肪酸**」が主に含まれます。これらは血液中のLDL(悪玉)を減らす方向に働きますが「**n6系**」は摂りすぎるとHDL(善玉)まで減らしてしまったり、炎症を引き起こす等の弊害になる場合もあります。

油を極端に減らす必要はありませんが良質で新鮮な油を**適量(料理用として1日に大さじ1〜2杯・10〜20g)**を目安としましょう。

第5号
2016年
2月発行

(編集・発行)
みはらライフケア
クリニック

(特集)
脂質異常症
予防2

管理栄養士
田中佳代

食事バランスアップ法 (外食・惣菜の取り方のポイント)



●主食・主菜・副菜のそろった定食・弁当を選びましょう

カレーや丼もの等の主食単品や菓子パンのみ、麺類にご飯の組み合わせはエネルギー・塩分の過剰摂取や野菜不足になるので、定食や幕の内弁当がオススメ！単品には野菜類を使った副菜等を組み合わせる。

●表示を必ずチェック！

最近「**カロリーや栄養成分・塩分**」を表示している弁当や惣菜も増えてきました。日頃から購入する前に摂りすぎにならない「**見極めチェック**」が大切！(1食600〜700キロカロリーを目安に)

●揚げ物メニュー・加工品・お菓子類は控えめに！！

市販の揚げ物(特にフライや天ぷら・かき揚げ)は家庭で作るものよりも衣が厚く、油の吸収が多く、食材も油脂を含むものが多く使われているので要注意！(油の吸油量)とんかつ1枚約10〜12g
かき揚げ小13〜15g エビフライ中1尾8〜10g 青じそ天ぷら2枚5g フライポテト100g13〜18g

●**サラダ=ヘルシーとは限らない！**野菜の1日の摂取目標は**350g**！サラダの中でもポテト・マカロニ・スパゲティーサラダなどマヨネーズや多量のドレッシングで和えたサラダは油脂分が多く、野菜の分量は微々たるものです。お浸しや具だくさんの汁物・煮物・蒸し物・炒め物など色々な調理法で食べると、かさが減りたっぷりの量や種類が食べられ効果的です！**生野菜、温野菜、きのこ類**など旬彩をしっかりと！

おすすめヘルシーメニュー

豆腐のハンバーグ

材料(2人分)

木綿豆腐 100g	生姜 1かけ	ミニトマト 2個
鶏ひき肉 100g	片栗粉 大さじ1	青じそ 2枚
えのきたけ 30g	濃口醤油 小さじ1	A 大根 40g
玉ねぎ 40g	ごま油 小さじ2	酢・濃口醤油 各大さじ1

<作り方>

- 1 豆腐はレンジで1分加熱して、ざるにあげ水気を切り、粗熱をとる
- 2 えのき、玉ねぎ、生姜はみじん切りにし、大根はすりおろし水気を切る。
- 3 ボールにひき肉をいれ、豆腐・えのき・玉ねぎ・生姜・片栗粉、醤油を加えよく練り混ぜ、2等分にして小判形にまとめる。Aのタレをつくる
- 4 フライパンに油を熱し、中火で3の両面を焼き火を通す。皿にハンバーグ、青じそをのり、Aをかけ、ミニトマトをそえる

★肉類に野菜・大豆を組み合わせる

飽和脂肪酸やコレステロールを多く含んだ食品をとる時に、食物繊維や大豆たんぱく質と一緒に組み合わせると腸の中でコレステロールの吸収を妨げられます！お肉を減らして豆腐に変えるとカロリーも減るし〜♪



★植物油一口メモ

植物油には「**コレステロールゼロ**」と表示されている商品がありますが、もともと植物油にはコレステロールは含まれておらず、含まれていてもごくわずか！**カロリーは全ての種類1g9キロカロリー**