

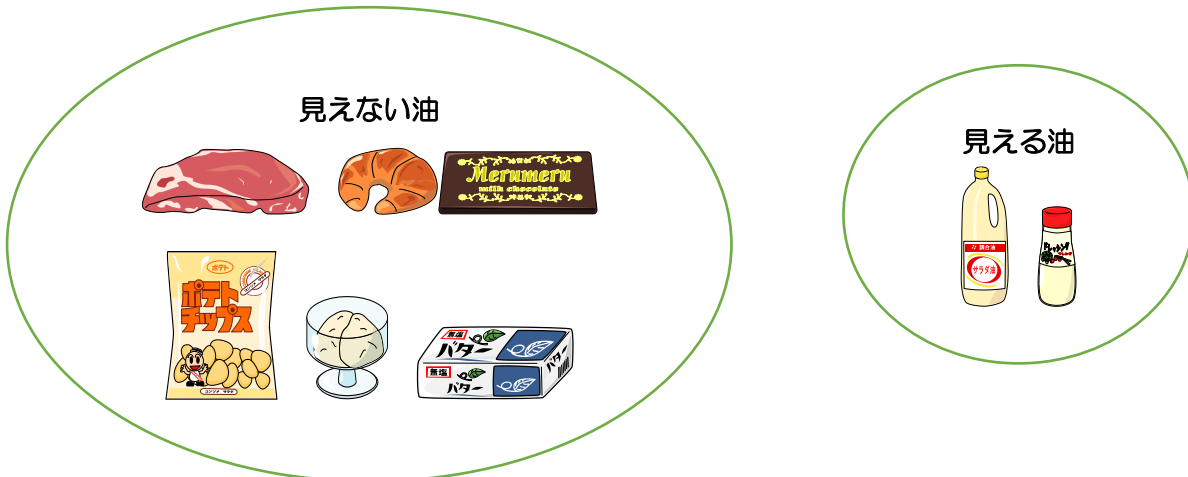
体脂肪と油脂の関係をj知って食事をおいしく！！

私たちの体は、健康な成人で体重の17～20%ほどの脂肪を蓄え、これらの脂肪はエネルギーの貯蔵をはじめとする生理機能や内臓の保護の役割を果たしています。

一方、その体脂肪が30%を超える肥満はさまざまな生活習慣病の温床となります。近年、私たちの食事の総摂取エネルギーに占める脂肪の摂取率が上がり、肥満、脂質異常症などの問題となっています。脂質異常症の状態が続くと「動脈硬化」が進みやすく、脳卒中、心筋梗塞、狭心症などを引き起こす原因にもなります。

最近では外食、テイクアウト食品、お惣菜購入などで目に見えない油の摂取が増加しがちな傾向もあります。改めて適切な油の摂取を確認しましょう。

～見えない油のとり過ぎに注意し、体脂肪の蓄積を防ぎましょう～



見えない油：飽和脂肪酸が多く含まれていて、とり過ぎると中性脂肪やLDL コレステロールを増加させやすく、体脂肪に変換されやすい。

見える油：不飽和脂肪酸が含まれるが、とり過ぎると摂取エネルギーが増えてしまうので、適量を摂ることが大切

★脂肪酸とは・・・？

「あぶら」の性質は脂肪酸の種類で決まるので、それぞれの特性を知って摂取することが大切です。脂肪酸はおもに構造によって4つに分けられ、体内への作用もそれぞれ異なります。

飽和脂肪酸

バター、生クリームなどの乳脂肪、チョコレートやお菓子に含まれる油、肉の脂肪等

*お菓子などの食べ過ぎには充分注意し、肉は脂身の少ない部位を選びましょう

n-3系多価不飽和脂肪酸(オメガ3)：魚に含まれるEPA、DHA、エゴマ油等

*血栓の生成を抑え血管をしなやかに保ってくれます。魚を積極的に食べましょう

不飽和脂肪酸

n-6系多価不飽和脂肪酸(オメガ6)：リノール酸を含む大豆油、コーン油、ごま油

*日本人はとり過ぎに注意が必要です。油を使った料理は1食に1皿程度で。

一価不飽和脂肪酸：オレイン酸を含むオリーブ油、紅花油等

*ほどほどにとりましょう。いずれかの油を料理によって使い分けましょう

- どの種類のあぶらでも 1 日に大さじ 1 程度を目安にとりましょう
- 増やすなら n-3 系多価不飽和脂肪酸（魚など）を！

～油脂を上手にとるための食生活のポイント～

① 脂肪酸をバランスよく摂取すること

●食事の改善例・飽和脂肪酸を減らすために

- 牛脂を使って作るすき焼き ⇒ 牛脂をやめてサラダ油で肉を焼く
- バター、ベーコンを使うパスタ ⇒ オリーブ油を使った魚介のパスタに
（ペペロンチーノ） ⇒ （ペスカトーレパスタ）
- 間食のケーキ ⇒ 和菓子に



② 油は緑黄色野菜と一緒に摂取する

●緑黄色野菜に豊富な脂溶性ビタミン（β カロテン、ビタミン E 等）は、油と一緒に摂ることで吸収率がぐんと高まります。それによりのどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防いで免疫力を高めてくれます。

どうしても緑黄色野菜が不足しがちな場合は、野菜 100%のジュースをコップに 1 杯程度飲んで β カロテンの補給をしましょう。その際に好みの油を小さじ 1 程度入れるとよいです。（エゴマ油、アマニ油を使うと n-3 系多価不飽和脂肪酸を摂取できる）

③ 適切な脂肪酸を増やせる魚メニュー

★刺身の変わり丼

材料 2 人分

<作り方>

ハマチ、アジなど 150g

A

ねぎ、しょうがみじん切り
各大さじ 1

ごま油 小さじ 1

コチュジャン 小さじ 2

しょうゆ 小さじ 1/2

レモン汁 小さじ 1

きゅうり、みょうが、貝割菜
適量

ご飯 2 膳分

① 魚は 7～8 mm 程度の棒状に切り、A を全て混ぜ合わせる。

② きゅうり、みょうがはせん切りにする。

③ 器にご飯を盛り①、②を盛り付ける。

*油はごま油だけではなく、オリーブ油、エゴマ油等を使ってもよい。



★いわしとパプリカのレンジ蒸し

材料 2 人分

<作り方>

いわし 中 2 尾

パプリカ（赤、黄） 100g

トマトジュース 100ml

オリーブ油 小さじ 1

塩、こしょう 適宜

① いわしは洗って頭とワタをのぞく。パプリカは 1 cm 幅に切る。

② 耐熱容器に①、トマトジュース、オリーブ油、塩、こしょうを入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で 2～3 分加熱する。