

第1回 上手に油をとりましょう

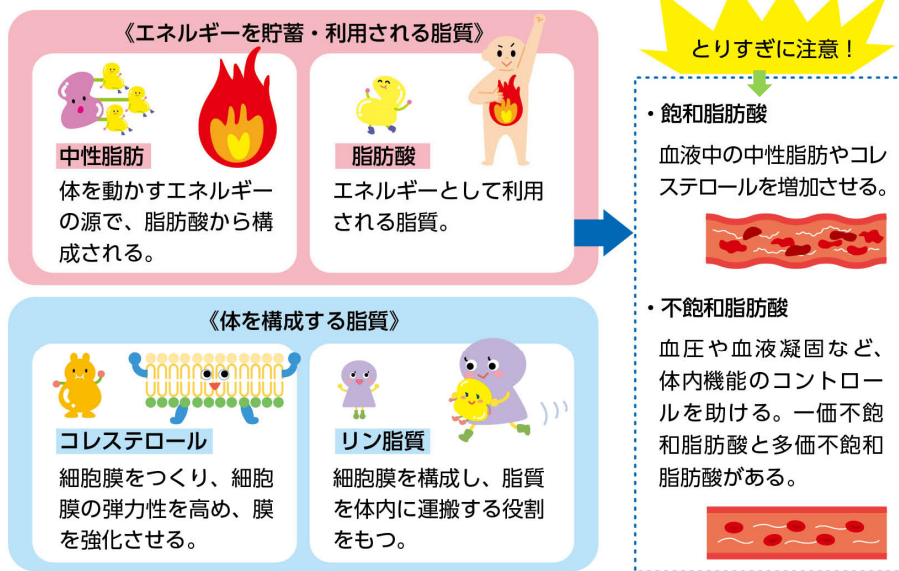
油＝脂質のはたらき

- 糖質・たんぱく質と並んでエネルギー産生栄養素のひとつ(燃料としての働きがある)
- 細胞膜(身体を構成する細胞を覆う膜)の成分
- 脂溶性ビタミンの吸収を助ける

油は大切な栄養素ですが、摂りすぎるとエネルギーオーバーで肥満の原因にもなります。食品にも脂質が含まれることを意識して油を使った料理は1日2回まで、バランスの良い食事を心がけてみてください。また構成する脂肪酸の種類によって特徴があるので上手に選ぶことも大切です。お肉などの動物性の脂肪によく含まれる飽和脂肪酸は、体内で血液めぐりを悪くすると言われてるので摂り過ぎないようにしましょう。魚油や植物油に多く含まれる不飽和脂肪酸は、血液サラサラをサポートします。特に、青魚やオリーブオイルなどがおすすめなので積極的に食事に取り入れてみてください。(※不飽和脂肪酸の一種のトランス脂肪酸に関しては過剰摂取によって動脈硬化のリスクを高める原因となりますので、マーガリンやショートニング、それらを原料としたパンやケーキなどの摂り過ぎには注意しましょう。)

脂質のはたらき

もっとも効率のよいエネルギー源



おすすめレシピ

～鯖のトマト味噌煮～

<材料 (2人分)>

- | | | | |
|---------|----------|-------|-------|
| ・鯖 | 2切(120g) | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・味噌(減塩) | 大さじ2 | ・みりん | 小さじ1 |
| ・トマト | 1/2個 | ・水 | 100ml |
| ・生姜 | 5g | ・オクラ | 2本 |



～1人分～

エネルギー：215kcal たんぱく質：15g
脂質：13g 塩分：1.5g

<作り方>

1. トマトはさいの目に切る。生姜はみじん切りにする。付け合わせのオクラはゆでておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、生姜を炒め、トマトを加えてさらに炒める。
3. 2にみりんを入れてよく炒め、味噌を加えて混ぜ合わせる。
4. 味噌の香りがたったら、水を加え煮立たせる。
5. 鯖の皮目を上にして並べ入れ、中火で煮汁をかけながら2.3分煮る。
6. 落し蓋をして弱火で6-7分程煮る。盛り付けて付け合わせのオクラを添える。

魚油について

サバやサンマなどの青魚には、n-3系一価不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれる脂が豊富に含まれています。血液を固まりにくくしたり、血管の弾力性を高める働きで動脈硬化の予防効果があります。

～夏野菜マリネ～

<材料 (2人分)>

- | | | | | |
|----------|---------|---|------------|--------|
| ・パプリカ | 1/3個 | ☆ | ・にんにくすりおろし | 小さじ1/3 |
| ・きゅうり | 1/2本 | | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | | ・塩 | 少々 |
| ・ベビーチーズ | 1個(15g) | | ・ブラックペッパー | 少々 |
| ・オリーブオイル | 大さじ2 | | ・レモン | 1/2個 |



～1人分～

エネルギー：160kcal たんぱく質：2.5g
脂質：14g 塩分：0.3g

<作り方>

1. レモンは絞り、皮を冷凍しておく。
2. パプリカは薄くスライス、胡瓜は千切、チーズは1cm角に切っておく。玉ねぎはスライスして水にさらしておく。
3. ボウルに☆と1のレモン汁を入れてよく混ぜる。さらに、オリーブオイルを入れて混ぜる。
4. 3に4の野菜とチーズを入れてマリネする。
5. 4に1で冷凍したレモンの皮をすりおろしながら加えて混ぜ合わせる。

※写真は赤・黄パプリカ
合わせて1/3個分です。

オリーブオイルについて

n-9系一価不飽和脂肪酸であるオレイン酸を多く含みます。抗酸化作用のあるポリフェノールも豊富ですが加熱によってポリフェノールの作用は低下しやすいので加熱せず使用することがおすすめです。