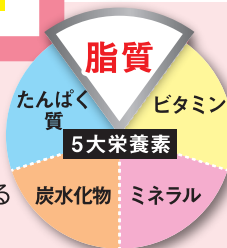


# とりすぎ注意!第①弾 第6の味覚!?!の誘惑

今月の  
栄養素

## 脂質

- ◆ 1gあたり約9kcalで、効率よくエネルギーを得られる
- ◆ 脂溶性ビタミンA・D・E・Kの吸収を促す
- ◆ 飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に大別される
- ◆ 体脂肪として蓄えられ、体温の保持や内臓を保護する働きをするが、過剰にとると生活習慣病などの原因になる
- ◆ 第6の味覚ともいわれる



とりすぎはダメだけど  
まったくとらないのもよくないよ~

今月は**栄養過多**さん

片寄 ユシキさん(53)

トンカツとエビフライが大好物。宴席ではナンコツのからあげでお酒がすすむ!最近どんどんお腹がせり出してきた、とうとうベルトの穴を自分であけるはめに。健診結果は「脂質異常」。



**1** エビフライ定食か、それともカツ丼か? 迷うな~

カツ丼 ¥0000. エビフライ定食 ¥0000. とんかつ ¥0000.

よし、カツ丼に単品でエビフライつけるか!

**2** そのチョイス、揚げ物多くてボリュームたっぷりだね

揚げ物食べると元気になるからな!

**3** って、え? 誰?

ポク、あぶら!

**4** ポク、中毒性があるらしいんだ 第6の味覚って、いられるくらいだし

ポクをとりすぎると舌が「脂肪味」に慣れてしまって、さらに欲するようになるんだよ

**5** とりすぎはもちろんよくないよでも、体型を気にする人から極端に避けられることもあって... 足りないのもよくないんだよ!

**とりすぎだと...**

- ・肥満
- ・動脈硬化
- ・脳卒中や心筋梗塞
- ・糖尿病

VS

**不足すると...**

- ・疲労感
- ・冷え性
- ・肌荒れ
- ・髪の毛の抜け

**6** 私はあぶらっぽいものが好きで、ついとりすぎてしまうんだよ...

少しずつあぶらを減らした食事に慣れていけば、「脂肪味」に敏感になって、少量のあぶらでも満足できるようになるよ。「いいあぶら」をとることもおすすめ!

**7** ???

いいあぶら??

**健康的なあぶらの種類、知ってる? 次へGO!**



# 多くても、少なくてもNG! “良質なあぶら”をとろう



## 脂質って、どんな栄養素?

1日の目標量 総エネルギー摂取量の**20%以上 30%未満** うち、飽和脂肪酸は総エネルギー摂取量の7%以下  
参考:日本人の食事摂取基準(2020年版)

1gあたり約9kcal

▶効率よくエネルギーを得られる

緑黄色野菜などに多く含まれる  
脂溶性ビタミンA・D・E・Kの  
吸収を促す

飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に  
大別される

第6の味覚とも  
いわれるよ!



体内で体温の保持や体内の  
ビタミンなどの運搬にかかわる

▶不足はNG。  
ただし、過剰にとると肥満や  
生活習慣病などの原因になる  
(特に飽和脂肪酸)

太るからってまったくとらないと、  
体内でビタミン類などを運べなくなって、  
かえって健康に悪いこともあるんだよ



## あぶらの種類を知って、賢くとうろう

脂質のうち、飽和脂肪酸は肉やバター、ラードなどに多く含まれ、過剰に摂取すると生活習慣病リスクが高まります。

不飽和脂肪酸は植物や魚に多く含まれ、オメガ3・6・9系に分けられます。それぞれ、適量をとればコレステロール値を下げるなどの効果が期待されます。特にオメガ3系は、血中の中性脂肪を減らしてくれる作用があるといわれます。

**オメガ3系** 青魚の油(DHA・EPA)、アマニ油、エゴマ油

**オメガ6系** サラダ油、べに花油、ゴマ油

**オメガ9系** オリーブオイル

体内で  
合成できない  
必須脂肪酸

オメガ3系は酸化しやすいから、  
高温での調理は避けてね~  
保存の際も熱や光の当たらない  
場所に置いてね!



## オメガ3系たっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

### さばの もみじおろし煮

1人分  
242kcal  
塩分1.9g



#### 作り方

- ① だいこんとにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ② さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- ③ 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④ 小鍋にAと①のだいこんおろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- ⑤ お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

#### 材料(2人分)

だいこん	150g	<b>ワンポイント</b> 年末年始で宴会続き、という方は、翌日の摂取エネルギー量で調整を。ただし、朝食抜きにすると次の食事で血糖値の乱高下が激しくなるため、内臓や血管に負担がかかり、太りやすくなります。食事リズムは崩さないよう心がけてください。
にんじん	50g	
さば(半身)	160g	
塩	ひとつまみ	
だし汁(水でも可)	100mL	
A		
みりん	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
小ねぎ	適宜	