

ヘルスケアレシピ

第12号
2015年
秋号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。



えいよう広場

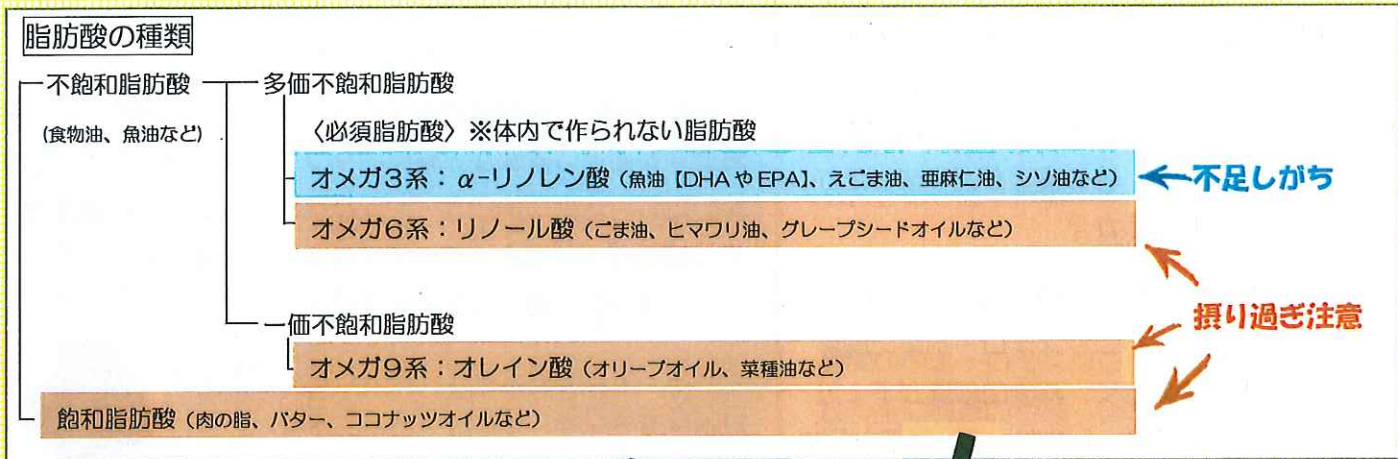
~もっと知りたい! 油脂のこと~



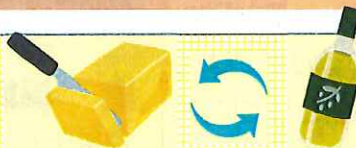
暑さが和らぎ、過ごしやすい日が多くなりました。グルメイベントが全国各地で開催され、夏場はさっぱりとした食べ物ばかりだった人もこってりした料理に心惹かれる時期です。しかし、こってりした料理は美味しい反面、気になる油脂がたっぷり！油脂の摂り過ぎは肥満やLDL(悪玉)コレステロールの増加につながります。油脂を上手に摂るポイントを取り入れて、生活習慣病予防をしながら味覚の秋を楽しみましょう！

身体に良い油脂、悪い油脂…?

今年は、テレビや雑誌等でえごま油や亜麻仁油などが話題になりました。みなさんからも試したいけど色々あって何を選べばよいかわからない、という声もちらほら…関心の高さがうかがえます。健康に良いとされる油脂のほとんどは、不飽和脂肪酸に分類されます。なかでも、多価不飽和脂肪酸には他の脂肪酸と置き換えることでLDLコレステロールを下げる働きがあるそうです。ただし、不飽和脂肪酸もバランスが大切！日常の食事(炒め物や揚げ物など)で十分に摂取しているオメガ6系とオメガ9系は過剰になりやすいため、不足しがちなオメガ3系(魚油【DHAやEPA】等)の比率を増やすことが理想的です。また、肉やバターなどに含まれる飽和脂肪酸はLDLコレステロールを増加させやすいため、摂りすぎに注意したい油脂です。



油脂は足さずに、「置き換える」!!



現在の日本人の食事では、油脂が不足することはほとんどなく過剰傾向にあります。油脂は種類に関わらず、大さじ1杯で約100kcal(バターロール1つ分程度)と高エネルギー。そのため、現在の食事に足すのではなく、過剰になりがちな飽和脂肪酸を減らして、その分を試したい油脂に置き換えることが上手に摂る近道です。

- 置き換え例) ①トーストにオリーブオイルを使いたい → バターは使用しない
 ②味噌汁にえごま油を足したいとき → 油を使用した料理を1品減らす

旬の食材レシピ

秋鮭ときのこのマリネ



エネルギー: 210kcal 食塩 0.8g

●材料 (2人分)

鮭	2切れ		酢	大さじ2
塩・こしょう	少々		塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2	A	こしょう	少々
しめじ	1/2パック		オリーブオイル	大さじ1
えのき	1/2パック		レモン汁	1/2個分
まいたけ	1/4パック			
玉ねぎ	1/2個			
にんじん	1/4本			
塩・こしょう	少々			

えごま油などお好みの油でどうぞ♪
副菜は和え物など油を使用しない料理が◎



●作り方

- ①鮭は塩・こしょうして10分程度置く。Aは合わせておく。
- ②きのこは小房に分け、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③フライパンに小さじ1の油を温め、強火できのこ・玉ねぎ・にんじんをしんなりするまで炒め、器に移しておく。
- ④鮭は片栗粉をまぶし、皮面から焼き色がつくまで両面を焼く。焼きあがったら器に移す。
- ⑤③と④をAのマリネ液に浸し、粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やす。

●旬の食材●

きのこ類：通年で出回っていますが、料理に取り入れることで季節感アップ！食物繊維が豊富で低エネルギーのため、便秘予防や高コレステロール血症が気になる方にもおすすめです。

秋鮭：魚油(オメガ3系脂肪酸)が含まれています。他の魚でもおいしく召し上がれます。

よくある質問コーナー！

コレステロールの制限がなくなった…!?

Q.今年4月に日本人の食事摂取基準の改訂があり、コレステロールの上限値が撤廃されました。そのため、テレビや雑誌の一部では『卵は1日何個でも食べて大丈夫!』等の情報が巡りましたが、果たして本当でしょうか？

A.撤廃の背景には、健常者における食事中コレステロールの摂取量と血中コレステロール値の関係について個人差が大きく、科学的根拠が不十分だったことがあります。しかし、これは無制限にコレステロールを摂って良い、というわけではなく、『**低めに抑えることが好ましい**』としています。また、日本動脈硬化学会では高LDLコレステロール血症の方はコレステロールの摂取量を1日200mg未滿(卵1個分程度)にすることを推奨しています。

~ちょっと得する、きのこを美味しく食べるコツ~

しいたけやしめじ、エリンギなどのきのこは独特なうまみが料理の美味しさをぐっと高めてくれますね。

うまみの秘密：昆布や野菜、チーズなどと相性が良く、一緒に料理をするとうま味が大幅にアップします。(例：昆布と干し椎茸のだし、きのこ鍋など…) 保存するときは、生のまま冷凍すると細胞壁が破壊されてうま味が増加します。※ぶなしめじやえのきは食感が悪くなるので注意！

石突き



下処理：水分を含みやすいので、水洗い厳禁！石突きを切り落とすだけで大丈夫です。

🍄 編集後記 🍄

最後までご覧いただき、ありがとうございます。秋が深まるにつれて美味しいものが増えるので楽しみですね。運動しやすい時期でもあるので、『食欲の秋』だけではなく『スポーツの秋』も満喫して心も体も元気に過ごして頂ければと思います。