



ヘルスケアレシピ



「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

～「油」を上手に取り入れていくためのポイント～

皆さんは「油」といえばどのようなイメージをお持ちでしょうか？「油」→カロリーが高い、太る、コレステロールが増える、身体に悪い・・・等、「油」には一般的にあまり良くないイメージがありました。しかし最近、摂取することで健康増進に役立つ油がテレビや雑誌で取り上げられていることをご存知でしょうか？「油」としてもその種類はさまざま、それぞれ性質や機能が違います。また、「油」には調理油などのように目に見える油と、食品に含まれて目に見えない油があります。どのような油をどのくらい摂ったら良いのか、今回はその目安をお伝えします！

【3:4:3のバランス】

油は大きく分けると飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸の3つに分けられています。それぞれに機能や性質があり、食事からは、特定の油に偏ることなく、さまざまな種類をバランスよく摂ることが大切です。理想的な摂り方として、1日に摂る油のうちわけが、**飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸の割合が3：4：3**であることが望ましいとされています。

【飽和脂肪酸】 3 主にエネルギー源となる

含まれる主な食品：バター、牛や豚に含まれる油、パーム油、ヤシ油、ココナッツ油等
1日の目安量：豚ロース肉→薄切り3枚(60g) 牛乳→コップ1杯 その他(バター・油)

【摂り過ぎ注意！！】

飽和脂肪酸は肉や乳製品に含まれているため、バターや油は使いすぎに注意しましょう。



【一価不飽和脂肪酸】 4 LDL コレステロール値の改善が期待される

含まれる主な食品：オリーブ油、菜種油(キャノーラ油)、マカダミアナッツ等
1日の目安量：油類→大さじ1杯 ナッツ類→10～15粒

炒め物などの調理油に多く含まれています。



【多価不飽和脂肪酸】 3 LDL コレステロール値、中性脂肪値の改善が期待される

含まれる主な食品：魚に含まれる油、シソ油、えごま油、亜麻仁油等
1日の目安量：魚→1切れ(60～80g) 油→大さじ1杯

魚料理を1日1回摂ることがおすすめです！



【油を摂るときの注意点】

油は **1g=9kcal** と少量で高エネルギーです。1日の摂取の目安を守って摂り過ぎには注意しましょう！

旬の食材レシピ

亜麻仁油ドレッシングで食べる

春野菜と豆腐のサラダ



亜麻仁油は熱に弱いので、加熱しない調理法がオススメです！

【1人分】 エネルギー 113kcal
塩分 1.0g

【作り方】

【材料】(2人分)

豆腐 1/2丁又は1パック
(150g)
トマト 1/2個
菜の花 1/2束
新玉ねぎ 1/4個
亜麻仁油 小さじ2
ぼん酢 小さじ2
コショウ 少々

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで軽く水切りする。菜の花はさっとゆでる。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ② 亜麻仁油とぼん酢を混ぜ合わせておく。
- ③ 豆腐、菜の花、トマトを食べやすい大きさに切る。
- ④ 皿に玉ねぎをしき、その上に豆腐、菜の花、トマトを盛りつけ、上から②をかける。こしょうで味をととのえる。

春に旬を迎える**菜の花**は、βカロテンが豊富に含まれており、抗酸化作用や抗ガン作用のほか、皮膚や髪、目の健康を守る働きもあります。油と一緒に摂ると、吸収がよくなります。

朝ごはん何食べますか？【食物繊維を摂ろう！】

皆さんは朝食にどのようなものを食べていますか？血糖値は、1日のうちで最初の食事のあとが最も高く、それ以降の食後血糖値は、最初の食事よりも高くない、と言われています。そのため、朝食後の血糖値の上昇を抑えることが最も重要です。

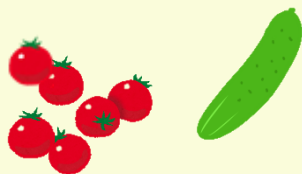
血糖値の上昇を抑えるためには、**食物繊維**を摂ることが効果的です。食物繊維は主として野菜や海藻、きのこなどに多く含まれます。目安としては1回の食事で100g程度摂取出来ると良いとされています。「朝は忙しくて野菜料理を作る時間がない」という方でも、トマトやきゅうりなど火を通さず切らなくても食べられる野菜やパックサラダなどを利用すると良いでしょう。

また、食物繊維の効果をより高めるには、野菜を食事の最初に食べることも重要です。

ぜひ、「**ベジファースト**」を心がけてみてください。

【野菜 100g の目安】

きゅうり 1本
ミニトマト 6~7個



【グラノーラは食物繊維が豊富？】

最近流行りのグラノーラ、朝食に食べているという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。グラノーラは大麦などの穀物を中心に、ドライフルーツやナッツ類を混ぜ合わせたもので、食物繊維も豊富に含まれています。ただし、グラノーラは加工の途中で**砂糖やシロップ**が加えられており、**糖分も多い**ので、食べ過ぎには気をつけましょう！

【編集後記】



最後までご覧いただきありがとうございます。春はいろいろなことを始めるのにとってもよい季節です。バランスの良いお食事で体調を整えて、ぜひ新しいことにチャレンジしてみてください！