



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。

あぶら を減らして STOP! 動脈硬化

皆さんは、病院や会社の健診で「あぶらを摂り過ぎないように」と言われた事はありませんか？脂質を摂り過ぎるとエネルギー摂取過剰となり、中性脂肪や悪玉コレステロール高値・肥満などにつながります。それらが動脈硬化を招き心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めるため、適正量に抑えることが重要です。

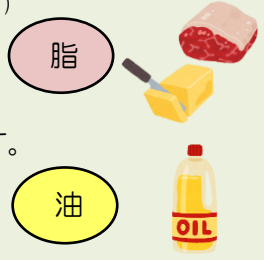
しかし、普段の食事で脂質をどのくらい摂っているか把握するのは難しいですね。 (図1)
今回は目に見えない脂質の量に注目し、上手に減らす方法をご紹介します。

●脂質の適正量は？ …摂取エネルギーの20%~30%未満

悪玉コレステロール高値の原因である飽和脂肪酸を摂り過ぎないように量が設定されています。日本人の平均的な摂取エネルギー量(1900kcal/日)から考えると、40~60g/日が目安です。

●どんな食品から「あぶら」を摂っている？ …肉類と油脂類

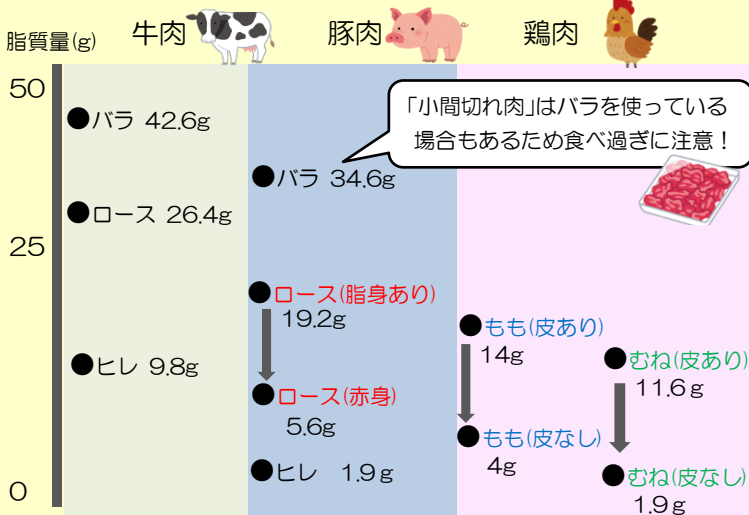
脂質は「脂」と「油」の2種類に分けられます(図1)。常温で固体の「脂」は肉の脂身やラード、液体の「油」は調味油に使われます。脂は動物由来、油は植物由来のものです。国民健康栄養調査(令和元年)によると、日本人は肉類からの摂取量が最も多く、次いで油脂類が挙げられます。つまり、脂質を適正量に抑えるためには肉や油の量に注意が必要です。まずはそれらの選び方について、2つのポイントをお伝えします。



ポイント① 肉類に含まれる「脂」

脂質の主な摂取源である肉類は、種類や部位で脂質の量が異なります。肉 100g 当たりの量を比較してみます。

肉の種類・部位別の脂質量

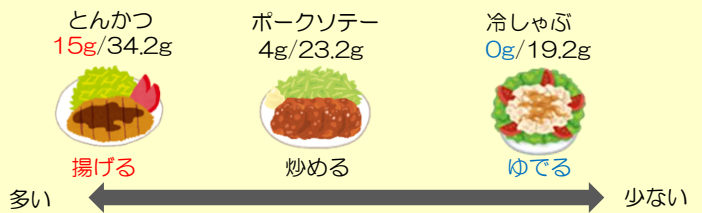


部位別では、バラ>ロース>ヒレの順で脂質が多いと分かります。肉類を召し上がる時は、脂質の少ない赤身肉を選ぶのがおすすめです。鶏肉はどの部位も比較的脂質が少ないですが、もも肉 200g の皮 1 枚に約 20g も脂肪が含まれています。調理前に脂身や皮を除くことで、脂質を大幅にカットできます。部位の選び方や下処理にひと手間加えて脂質を減らしてみましよう!

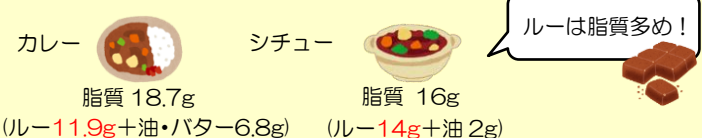
ポイント② 調理で使う「油」

調理法によって油の使用量は大きく変わります。例として、脂身ありの豚ロース 100g(脂質 19.2g)を使用した料理の油の量と料理全体の脂質量を挙げます。

使用する油の量/料理の脂質量



このように、揚げる>炒める>蒸す・ゆでるの順で油を多く使います。脂質を抑えるためには揚げ物を控え、蒸す・ゆでる調理を選ぶと良いです。また、油を使わずにテフロン加工のフライパンやグリル、オーブンで調理すると更に脂質をカットできます。カレーやシチューはルーに油が多く含まれている上に、調理油やバターを使うため脂質量が多くなります。召し上がる頻度が多い方は要注意です。



ルーを使わず脂質カット！本格チキンカレー



【材料（2人分）】

- 鶏もも肉(皮なし) …100g
- 人参 …1/2本 玉葱 …1/2個
- オリーブオイル …小さじ2
- にんにく・生姜すりおろし …小さじ1/2
- カレー粉 …小さじ1/2 塩…ひとつまみ
- (A) トマト缶 …1/2缶
- ヨーグルト …大さじ2
- カレー粉 …小さじ2
- (B) 水 …150ml
- ソース …小さじ2
- ご飯 …400g (1人 200g)

栄養量（1人あたり）

エネルギー 490kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 8.0g
食塩 1.0g

【作り方】

- 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにした玉葱を餡色になるまで炒める。
- 人参、にんにく、生姜、カレー粉、塩を加え、香りが出てきたら鶏肉を炒める。
- ②にAを加えて混ぜ合わせる。
- 全体がなじんだらBを加えて強火にし、沸騰させる。沸騰したら弱火にして時々混ぜながら、30分ほど煮込む。
- 炊いたご飯と一緒に盛りつける。



同じ具材でルーを使用した場合と比べると...

エネルギー50kcal、脂質5gカットできます！



鶏肉の皮を取り除き、更に脂質をカット！自粛期間だからこそひと手間かけてみませんか？

揚げ物を食べたい時の工夫

揚げ物でも、食材の選び方次第で脂質をカットすることができます。ポイントは、**食材の種類と大きさ**です。食材が吸収した油の分量を示す「**吸油率**」に注目し、より低いものを選びましょう。

●野菜別の吸油率(天ぷら) ※1切れ=薄切り1枚分

青じそ	ししとう	れんこん	なす	さつま芋
1枚	1本	1切れ	1切れ	1切れ
500%	23%	19%	18%	12%
高い	← 吸油率 →			低い

しそやししとうなどの水分の多い野菜は、水分と油が置き換えられるため吸油率が高いという特徴があります。

●切り方別の吸油率(じゃが芋 100gの素揚げ)

細切り	薄切り	棒状	4つ切り	小芋
19%	15%	1cm角: 4% 5mm角: 5%	2%	2%

同じ食品でも、細く小さく切って揚げると表面積が多くなるためカロリーが高くなります。例えば材料を細く切って作ったかき揚げの場合、吸油率は43%もあります。切り方に工夫し、できる限り表面積を少なくして揚げましょう。揚げ物は週1回のペースが理想です。吸油率を把握して、食卓に登場する頻度を調整しましょう！



検証コーナー！



バターとマーガリンの脂質は違う？

皆さんは、バターとマーガリンの違いをご存じでしょうか。どちらを使うかで悩まれた事はありませんか？バターは動物性の脂肪、マーガリンは植物性の脂肪を加工して作られ、以下の脂質を含みます。



小さじ1杯(5g)当たりの脂質量(g)

バター : 飽和脂肪酸 2.5/トランス脂肪酸(天然)0.08~0.1

マーガリン : 飽和脂肪酸 1.2/トランス脂肪酸(人工)0.2~0.5

油脂類の適正量は1日小さじ1杯(5g)に設定されています。これは、飽和脂肪酸やトランス脂肪酸が悪玉コレステロールを上げて動脈硬化を進行させるためです。

特にマーガリンに含まれる人工的なトランス脂肪酸は、その影響力が強いと言われています。そのため、マーガリンを原料としたパンや洋菓子、揚げ物の食べ過ぎには注意が必要です。最近はトランス脂肪酸の量を抑えたマーガリンもあるため是非チェックしてみてください。

摂取量としては、総エネルギー摂取量の1%未満が望ましいとされています。日本人の平均的な摂取エネルギー量(1900kcal/日)から考えると2g未満/日です。

一方でバターには、飽和脂肪酸がマーガリンの2倍含まれています。どちらが良い悪いではなく、**摂り過ぎないように適正量を守ることが大切です。**

編集後記：調理法やメニューの選び方ひと工夫で脂質を減らせると知っていただき、食事を見直すきっかけとなれば嬉しいです！個人によって適正量は異なります。詳しく知りたい方は栄養指導でお伝えできます🌸

