

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2018.7

あぶらについてもっと知ろう

取り扱い薬局

あぶらの上手なとり入れ方

あぶら(脂質)のとり過ぎは肥満を招くなど健康に影響を及ぼします。健康的に摂取するには量と質のバランスに気をつけましょう。

あぶらは 量 と 質 が大事

量

1日の総エネルギーの20～30%となるようにしましょう。
調理に使用する油は1日大さじ1～2杯が目安です。
※ドレッシングの油やパンに塗るバターなども含まれます。



植物油は
どの種類も
同じカロリー

質

脂肪酸をバランスよくとることが大切です。
望ましい摂取比率は？

飽和脂肪酸：不飽和脂肪酸 = 3：7

積極的に

不飽和脂肪酸

n-9系脂肪酸

オリーブ油



n-3系脂肪酸



ドレッシング
などに

亜麻仁油・
えごま油など



なたね油



ナッツ



ぶりの照り焼き

青魚を
使った料理



さんまの塩焼き

控えめに

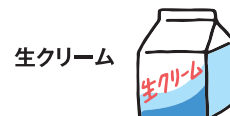
飽和脂肪酸



バター



ばら肉



生クリーム

やや控えめに

不飽和脂肪酸

n-6系脂肪酸



サラダ油



コーン油



ごま油



ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
115
kcal

脂質
4.2
g

塩分
0.9
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

n-3系脂肪酸が手軽にとれるレシピ 彩り野菜と海老のサラダ

●材料(2人分)

・水菜20g
・大根80g
・ヤングコーン4本
・ミニトマト4個
・えび(生)8尾
・酒少々
※ヤングコーンは水煮でも代用できます。

<A>

・粒マスタード小さじ2
・はちみつ小さじ1
・レモン果汁小さじ2
・しょうゆ小さじ1
・えごま油大さじ1/2

●作り方

①水菜は3cmに切ります。大根は皮をむいて5cmの千切りに、ヤングコーンは塩茹で(分量外)して、斜め2等分に切ります。
②ミニトマトはへたを取り、半分に切ります。
③えびは殻をむいて背綿を取り、酒を入れたお湯で茹でます。
④<A>の調味料を混ぜます。
⑤お皿に野菜と③の海老を彩りよく盛り付け、④のドレッシングとえごま油をかけてできあがり。

レシピ作成：管理栄養士 小城 やよい

(文)管理栄養士 柴田 公子

あぶら についてもっと知ろう

あぶら(脂質)は糖質、たんぱく質と共に生命を維持していくために大切な三大栄養素の1つです。

あぶらの働き

- 1 エネルギー源となる..... 糖質・たんぱく質は1g当たり4kcalに対しあぶらは1g当たり9kcal、少ない量でたくさんのエネルギーを作り出します。
- 2 細胞膜の構成成分 細胞膜は体をつくるために必要で、体温を保持したり、体内の臓器を体外から守るクッションのような役割があります。
- 3 ホルモンの合成..... 生命の維持に必要なホルモンの材料になります。
- 4 ビタミンの吸収を助ける.... 脂溶性ビタミンと呼ばれるビタミンA・D・E・Kの吸収を助ける働きがあります。

あぶらの種類

飽和脂肪酸
(動物性脂肪)

肉の脂、ベーコン、バター、
牛乳、チーズなどの乳製品



不飽和脂肪酸
(植物性脂肪+魚油)

n-9系脂肪酸

オリーブ油、
なたね油、ナッツ



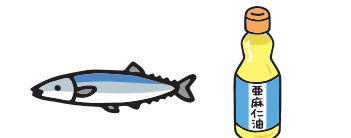
n-6系脂肪酸

サラダ油、ごま油、コーン油、紅花油



n-3系脂肪酸

魚油、亜麻仁油、
えごま油、しそ油



あぶらの種類の特徴

飽和脂肪酸

血液中のコレステロールや中性脂肪を増やす

n-9系脂肪酸(オレイン酸)

血液中の悪玉コレステロールを減らす

n-6系脂肪酸

適度にとれば血液中のコレステロールを低下させるが、
とりすぎると善玉コレステロールを低下させる

n-3系脂肪酸
(DHA、EPA、 α -リノレン酸)

アレルギーの予防、血栓ができるのを防ぐ。
中性脂肪を低下させる