

☆栄養課だよ！☆

今回のテーマ

脂質の摂取について

令和3年9月発行

2021
Vol.62

9月

脂質は健康の敵
ではありません！

脂質とは？

脂質は、炭水化物・たんぱく質と並び3大栄養素の一つです。脂質は1gあたり9kcalであり、他の2つ（1gあたり4kcal）に比べ高いエネルギーを得ることができます。

近年では食生活の欧米化に伴い、脂質の摂り過ぎによるエネルギー過剰、肥満、生活習慣病の原因になっていることが指摘されています。


しかし、脂質は重要なエネルギー源だけでなく、ホルモンや細胞膜、核膜を構成したり、皮下脂肪として臓器を保護したりする働きもあります。また、脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）の吸収を促すなど、欠かせない栄養素の一つです。

脂質の種類

脂質を構成している主要要素が脂肪酸です。多くの種類の脂肪酸があり、どんな脂肪酸が含まれているのかによって、その脂質の性質も変わってきます。

飽和脂肪酸（動物性の食品）は摂り過ぎず、不飽和脂肪酸は積極的に摂取しましょう

<脂肪酸の分類>

飽和脂肪酸 常温で個体の脂(主に動物性の油)	パルミチン酸 ステアリン酸	肉・バター・ラード・生クリーム・チーズ・卵黄 チョコレート・アイスクリーム ココナッツオイル・牛乳 など 
一価不飽和脂肪酸 常温で液体の脂(主に植物性や魚の油に多い)	オレイン酸 (n-9系)	オリーブ油・キャノーラ油・アーモンド・菜種油 ピーナッツ・アボカド など 
多価不飽和脂肪酸 脂肪酸には、体内で合成できる脂肪酸とできない脂肪酸があり、後者を 必須脂肪酸 と呼んでいます。 必須脂肪酸は食事から摂取しなければなりません。 これらは動脈硬化や血圧を下げ、LDL コレステロールを減らすなど様々な作用を持っています。	リノール酸 (n-6系)	大豆油・ごま油・くるみ サフラワー油・コーン油 など 
	γ-リノレン酸 (n-6系)	
	アラキドン酸 (n-6系)	しそ油・えごま油 アマニ油 など 
	α-リノレン酸 (n-3系)	
	EPA (n-3系) (エイコサペンタエン酸)	魚油 カツオ 
	DHA (n-3系) (ドコサヘキサエン酸)	マグロ イワシ 

熱や光、空気で酸化しやすく、過酸化脂質になるので注意が必要です。高温で調理すると大気中の酸素と反応し過酸化脂質となるため、食物として摂る場合は揚げ物や炒め物よりドレッシングに向いています。

油の適量は？

個人によって異なりますが、目標量として1日に必要なエネルギーの20~30%を脂質から摂るのがよいとされています。

<例>1日 1800kcal 必要な人の場合 (脂質 1g=9kcal)

$$1800\text{kcal} \times 20 \sim 30\% \div 9\text{kcal} = 40 \sim 60\text{g}$$

1日 1800kcal 必要な人の場合、1日に40~60gの脂質の摂取が適量ということになります。

n-3系の目安：
成人女性で約**1.6g/日**~

n-6系の目安：
成人女性で約**8g/日**~

n-3系の摂取には、1日1回は魚を食べると良いでしょう

飽和脂肪酸：
成人で**7g/日**以下

スナック菓子や動物性の油は摂りすぎない

<例>サバの味噌炒め (1人分)

- *サバ 80g (一切れ)
- *白ネギ 20
- *人参 10g
- *しいたけ 10g
- *白ネギ 20
- *卸生姜 3g
- *卸にんにく 3g
- *白みそ 8g
- *上白糖 5g
- *みりん 8g
- *料理酒 5g
- *オリーブオイル 5g



この料理ではおよそ
一価不飽和脂肪酸：7.77g
多価不飽和脂肪酸：2.67g
(n-3系：1.75g、n-6系：0.65g)
の不飽和脂肪酸を摂取することができます。

<おやついりこ>

間食で不飽和脂肪酸を摂取しよう◎

- 食べるいりこ (片口いわし)・・・1袋 (70g)
- ナッツ・・・100g
- 濃口醤油・・・小さじ1
- 砂糖 (※水飴でもよい)・・・大さじ4
- 水・・・小さじ1

※お好みでいりこ

- ① いりこ・ナッツはフライパンでバリバリになるまで乾煎りします。(レンジでもOK)
- ② フライパンに水と調味料を入れて煮立たせ、泡が大きくなったら火を止めます。
- ③ すぐに①と②を混ぜて絡め、クッキングシートに広げて、お好みでごまをかけて冷まします。

エネルギー	962 kcal
たんぱく質	65.2 g
塩分	3.9 g
飽和脂肪酸	4.84 g
一価不飽和脂肪酸	34.04 g
多価不飽和脂肪酸	12.70 g



夏野菜フレンチ

8月の当院の食事紹介

815Kcal

手作りパンの日



806Kcal



行事食：タイ料理 741Kcal



ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆