



南山堂 栄養通信

冬号
Vol. 19



今月のテーマは
脂質 について



普段ご自身が口にしている脂質(主に油)について意識したことはありますか？

脂質を摂ることで太ってしまう、もしくは中性脂肪や悪玉コレステロール値が高くなってしまい生活習慣病に繋がってしまうといったことが思い浮かぶ方もいるかもしれません。

確かに摂りすぎは悪影響を及ぼしますが、過剰摂取を避け、体に良い脂質を選ぶことで体にとって有益な働きをしてくれます。

ぜひこの機会に脂質や油について考え、食事に摂り入れてみてください。



2021年12月



脂質の働き

脂質は体内で脂肪酸・中性脂肪・リン脂質・糖脂質・コレステロールに分けられます。

これらは私たちの体に欠かせないエネルギー源や細胞膜を構成する成分になります。また、脂溶性ビタミンであるビタミンA・D・E・Kやカロテノイドの吸収を助けるといった働きをしています。

脂質の中の1つであるコレステロールについて

悪者にされてしまいがちなコレステロールですが、体に欠かせない脂質の一つであり、とても大切な働きをしています。

- ✓細胞膜の構成
- ✓ステロイドホルモンの原料
- ✓脳神経や筋肉の働き
- ✓胆汁酸の原料
- ✓ビタミンDの原料

2割～3割は食事からつくられる



7～8割は糖や脂肪を使って肝臓などで合成される

《コレステロールは体内でうまく調整されています》

偏った食事や不規則な生活習慣など様々な原因により、血液中のHDL（善玉）コレステロールとLDL（悪玉）コレステロールのバランスが崩れることで血液中のコレステロールが過剰となり、脂質異常症を引き起こします。

血液中において過剰・不足どちらの状態でも動脈硬化などの原因となる為、バランスの取れた食事に整えていくことが大切です。

摂り過ぎに注意すべき油

飽和脂肪酸



牛肉 豚肉 乳製品 バター など動物性の脂肪に多く含まれ、常温で個体の油基礎代謝のエネルギー源として中性脂肪に蓄えられます。

摂り過ぎると…

LDLコレステロールを増やす要因や循環器疾患の危険因子、肥満の原因となります。飽和脂肪酸の摂取量を少なくすることで血中総コレステロール濃度やLDLコレステロール濃度を下げることが繋がります。トランス脂肪酸は食品から摂る必要がない脂質と考えられているため、心臓病や生活習慣病の予防の為にも摂取を控えましょう。

トランス脂肪酸



マーガリン・ファットスプレッド ショートニング など工業で製造され、使われている油お菓子やドーナツ・ケーキなどの洋菓子やパンなどに使われています。

できれば避けた方がよい油

酸化した油



揚げ油の繰り返し使用や変色した油は避けましょう！細胞を傷つけたり、動脈硬化や認知症の要因になります。

体に良い脂質を味方につけましょう！

不飽和脂肪酸 / オメガ9・オメガ6・オメガ3 脂肪酸

その中でも **オメガ3脂肪酸・オメガ6脂肪酸** は

体内で作ることのできない脂肪酸であり、体の構成成分として不可欠な為、**必須脂肪酸**と呼ばれます。食事から摂取することが必要な油です。

【オメガ3脂肪酸】



HDLコレステロールを増やし、中性脂肪を低下させる効果があります。体内の炎症を抑え、欠乏すると皮膚炎などの原因になります。

★不足しがちな油であり、意識的に摂取することが必要です。

【オメガ6脂肪酸】

普段の食事で欠乏することはありません。むしろ菓子類やお惣菜・外食などに使われ、見えない油として摂り過ぎてしまうことの方が多い油です。過剰に摂取すると体内の炎症を引き起こすことがあります。



オメガ6とオメガ3のバランスが大切です。

飽和脂肪酸を不飽和脂肪酸に変えることで、循環器疾患と重症化の予防になります。

しかし、オメガ6脂肪酸の摂り過ぎは逆効果です。

オメガ3脂肪酸を意識し、普段の食事に上手に取り入れていきましょう！

脂質の代謝や排泄を促したり酸化から守る栄養素や食品

ビタミンB2 / 脂質の代謝を促し、エネルギーをつくる手助けをします。



食物繊維 / コレステロールの排出を促します。特に水溶性食物繊維がおすすめです。

水溶性食物繊維を多く含む食品

その他にネバネバ食品など



ビタミンC / 脂質の酸化を抑え、動脈硬化を予防します。※**ビタミンE**と一緒に摂ることでより効果的です。



ビタミンE / 不飽和脂肪酸の酸化を抑制し、生体膜を作るリン脂質を酸化から守ります。血中でコレステロールを運んでいるたんぱく質の酸化を防ぎ、動脈硬化を予防します。





旬の魚を使った脂質を味方にするレシピ



野菜を使いカラフルに仕上げることで抗酸化作用のある
ビタミン・ミネラルも効率よく摂ることができます。

抗酸化作用のある食材や食品と脂質をセットで摂ることがオススメです。



抗酸化作用のある食品
について詳しくは
栄養通信Vol15認知症
をご覧ください。

メカジキの彩りソテー

1人分
194kcal



<材料 2人分>
玉ねぎ…1/4個
赤パプリカ…1/3個
黄パプリカ…1/3個
しそ…4枚
くるみ(無塩)…6g
えのき…20g
メカジキ…2切れ
塩…少々

こしょう…少々
小麦粉…小さじ2
オリーブオイル…小さじ1
サニーレタス…4枚
ポン酢…小さじ2と2/3
砂糖…小さじ1

<作り方>

- 1.玉ねぎは薄くスライスし、赤パプリカ・黄パプリカ・しそを千切りにする。
- 2.くるみを食感が残る程度に細かく切る。
- 3.えのきを親指の長さ程度でざく切りにし、数滴水を入れ電子レンジで温める。(500w30秒)
- 4.メカジキの両面に塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- 5.フライパンにオリーブオイルをいれて加熱し、4のメカジキを入れ、中火で両面を焼き色がつくまで焼く。
- 6.サニーレタスは洗って水気をふき取り、適度な大きさにちぎってお皿にのせ、その上にメカジキを盛り付ける。
- 7.1と3の水気を切り、混ぜて、メカジキの上に盛り付ける。
- 8.2のくるみとポン酢・砂糖を混ぜ合わせ、全体にかけて完成。

オリーブオイルには不飽和脂肪酸のオメガ9脂肪酸に分類されるオレイン酸が多く含まれます。血中のHDLコレステロールはそのまま、LDLコレステロールを低下させる働きがあります。また、オリーブオイルには抗酸化作用のあるポリフェノールを含みます。酸化しにくく熱に強い性質を持つ油の為、炒め物などにも適しています。



ぶりのゆず味噌焼き

<材料 2人分>

ぶり…2切れ
塩…少々
こしょう…少々
ゆず…1個
オリーブオイル…大さじ1
ほうれん草…1/2束

※(味噌…小さじ2
砂糖…小さじ1
みりん…小さじ1
酒…小さじ2)

1人分
299kcal



<作り方>

- 1.ぶりの両面に薄く塩・こしょうをし、5分以上置き、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2.ゆずの1/4の皮を千切りにする。(トッピング用)
- 3.2ゆずの半分の皮をすりおろし、ゆず1個分を絞り(果汁目安15ml) ※を混ぜゆずみそを作る。
- 4.フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、1のぶりを両面焼く。
- 5.ぶりに焼き色がいたら、3のゆずみそを入れ、とろみがつくまで煮詰める。
- 6.沸騰したお湯にほうれん草を入れ、3~4分程ゆがいて水気を絞り、一口大に切る。
- 7.5のぶりを器に盛り付け、ぶりの上に3のゆずの千切りをのせ、6のほうれん草を添えて完成。

ぶりはオメガ3脂肪酸が豊富に含まれる魚です。オメガ3脂肪酸に分類されるEPAには血液をサラサラにし、中性脂肪を下げる働きがあります。ゆずにはビタミンCが多く、脂質の酸化を抑える作用があります。調味料に味噌を使うことで、オメガ3とオメガ6脂肪酸を同時に摂ることができ、バランスよく体に必要な脂質を摂ることができます。付け合わせや副菜には、野菜やきのこ類を組み合わせて食べて頂くことがオススメです。