

今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

脂質にはどんな種類があるの?

皆さん、『脂質』=『太る』というマイナスイメージをお持ちではないですか?

脂質は、血液・脳・神経細胞の構成成分となるほか、エネルギー源として体温を保つなど私たちにとって大切な働きをしています。

脂質は上の表の通りいくつかの種類があり、青魚(サンマ・サバ・イワシ)に含まれる脂質は、中性脂肪や悪玉コレステロールを下げるなど生活習慣病予防に良いとされています。しかし、良いと言っても取り過ぎないように適量を心掛けましょう。

近年、トランス脂肪酸や油の酸化による生活習慣病への影響が問題となり、血液をサラサラにする効果がある『オメガ3』が注目されています。

私たちの健康を支える上で欠かせない『脂質』。脂質にはどんな種類があるのかを知り、生活習慣病を予防していきましょう。

(監修:深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)

脂質の種類	多く含まれている食品
飽和脂肪酸	牛脂、ラード、バター、チーズ、ココナッツオイルなど
一価不飽和脂肪酸	[オメガ9]オリーブ油、キャノーラ油、ナッツ類など
多価不飽和脂肪酸	[オメガ6]大豆油、ごま油、コーン油、紅花油など [オメガ3]青魚(サンマ・サバ・イワシ)、アマニ油、しそ油、えごま油など



深谷赤十字病院管理栄養士 永井恭子さん

キレイ・元気を応援します! No.11

手軽な缶詰で青背の魚の栄養を無駄なくとれます

ブロッコリーとオイルサーディンのパスタ

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 241kcal	たんぱく質 10.6g	脂質 7.5g	炭水化物 32.4g	塩分 1.0g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

青魚には不飽和脂肪酸が豊富です。缶詰なら骨ごと食べられるのでカルシウムも取れます。

材料 (2人分)

ブロッコリー1株、ペンネなどショートパスタ80g、ニンニク1/4かけ、オイルサーディン30g、オリーブオイル大さじ1/2、塩・こしょう少々

作り方

- 1 ブロッコリーは一口大、ニンニクはみじん切りにする
- 2 湯を沸かし、塩(分量外)を加え、ブロッコリーとパスタをゆでる
- 3 フライパンにオリーブオイルとニンニクを加え、炒める
- 4 カリッとして香りが出てきたら、ほぐしたオイルサーディンを加え、火を止める
- 5 2がゆであがったら、4に加え、ブロッコリーを木べらでつぶしながら混ぜる
- 6 塩・こしょうで味付けをする

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会川本支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

●市からのお知らせ ●災害・防災情報 ●防災行政無線情報 ●火災情報
http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから