



脂質について

～五大栄養素の中でも最も大きなエネルギー源～

1g当たりのエネルギーが9kcalで糖質やたんぱく質の2倍に相当します。

少量で多くのエネルギーが得られる他に、体温の保持、ビタミンの吸収を高め、細胞膜の構成成分として重要な働きをしてくれます。摂りすぎてしまうと肥満に繋がりがやすくなるので注意しましょう。

飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

脂肪は脂肪酸から出来ており、「飽和脂肪酸」「不飽和脂肪酸」に分けられます。

飽和脂肪酸



動物性脂肪（肉の脂や乳脂肪）に多く含まれており、体内でコレステロールを作る材料になります。コレステロールは胆汁酸、ビタミンDホルモンを作ったりする重要な役割を担います。

不飽和脂肪酸



植物性脂肪や魚類の脂肪にも多く含まれています。血液中のコレステロールを減らす働きがあります。特に青魚の脂肪には、血栓を予防する働きのある多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。

ポイント

健康を維持するためには、脂質を過不足なくとるだけでなく、脂肪酸のバランスも重要です。飽和脂肪酸に偏った食事をしてしまうと動脈硬化を進行させ心筋梗塞などを引き起こす原因にもなります。そのため、脂肪分の多い肉類や乳製品を控え、植物油、魚介類を摂取することで脂肪酸のバランスが整います。



にくりょうり ふほう わ し ぼうさん
肉料理でも不飽和脂肪酸を
と こ こんだて
取り込んだ献立

・豆腐ハンバーグ

4人分

木綿豆腐	一丁 (300g)
豚赤身挽肉	230g
たまねぎ	中サイズ1/2個
にんじん	小サイズ1/6本
卵	1個
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ1
塩コショウ	少々
油(オリーブ油)	小さじ1
ポン酢	小さじ1
あさつき	少々



- ①木綿豆腐を水切りする
- ②たまねぎ、にんじんをみじん切りし、オリーブ油を熱したフライパンで炒める
- ③ひき肉と①、②、Aを混ぜ合わせる
- ④形を整え、熱したフライパンで焼く

赤身のお肉にすることで脂を抑え、豆腐を入れることで肉の量も減らすことができるため飽和脂肪酸を抑え、不飽和脂肪酸を摂ることができます。さらに、植物性の油（ひまわり油、オリーブ油、大豆油）で炒めたり焼いたりすることにより不飽和脂肪酸を多く摂ることが可能です。