



# えいようだより 6月号

第35号

発行 平成27年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 脂質は「量」と「質」に気を配り、上手に摂りましょう！ 質編

前号では脂質の「量」について特集しました。今回は脂質の「質」について紹介します！

食事に含まれる脂質は、主な構成成分である脂肪酸の種類や割合によってさまざまな種類があります。脂肪酸は主に「飽和脂肪酸」、「不飽和脂肪酸」に分類され、不飽和脂肪酸はさらに「一価不飽和脂肪酸」、「多価不飽和脂肪酸(n-3系、n-6系)」などに分類されます。

### 飽和脂肪酸を多く含む食品



肉類



バター  
ラード



牛乳  
生クリーム

### 不飽和脂肪酸を多く含む食品



オリーブ油

一価



紅花油  
コーン油

n-6系



魚

n-3系

飽和脂肪酸は主に肉類に多く含まれる脂肪酸で、LDLコレステロールの上昇と関与しています。LDLコレステロールの上昇は動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞のリスクを高めます。LDLコレステロールが高いと言われていの方は、肉よりも魚のおかずの割合を多くすると良いでしょう。脂質を摂りすぎないことも大切ですが、質にも着目して健康的な生活を送れると良いですね！



### トランス脂肪酸に注意！

トランス脂肪酸は脂質を高温で熱した時や、マーガリンやショートニングなどに多く含まれます。心疾患の危険因子になると言われているため、スナック菓子やドーナツなど、揚げ菓子の摂りすぎには注意しましょう。



### 今月のレシピ

### 魚料理の定番★

### 鯖の味噌煮

#### 材料 (1人分)

鯖	80g
生姜	適量
味噌	大さじ1/2
醤油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1
水	100cc

#### 作り方

- ① 鯖に沸騰した湯を回しかけ、臭みを取る。
- ② 生姜は薄切りにする。
- ③ 味噌、醤油、砂糖、酒、水、生姜を鍋に入れ沸騰させ、鯖を入れて煮る。
- ④ とろみがつくまで煮汁を煮詰めたら出来上がり。

n-3系脂肪酸の摂取目安量  
(30~49歳)

男性…2.1g 女性…1.6g

魚介類の脂質に多く含まれるn-3系脂肪酸は、血栓予防や血中中性脂肪の低下が報告されています。さば、さんま、いわしなどの青魚に多く含まれます。



1人分 エネルギー：211kcal 蛋白質：18.1g 脂質：10.3g 炭水化物6.5g 塩分：1.9g  
飽和脂肪酸：2.73g 一価不飽和脂肪酸：3.01g n-3系脂肪酸：1.28g n-6系脂肪酸：0.55g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★