



えいようだより 5月号

第34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! 量編

脂質の働き

- ◎ エネルギー源
(1gあたりのエネルギー:脂質は9kcal 炭水化物・たんぱく質は4kcal)
- ◎ 細胞膜の主要な構成成分
- ◎ 脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K) やカロテノイドの吸収を助ける
- ◎ コレステロールは、ホルモンやビタミンDの材料となる
- ◎ 体内で合成されない脂肪酸は、食事からとらないといけない
(必須脂肪酸) ※脂質を構成している脂肪酸の種類により、脂質の性質が異なります。

体にとって必要な栄養素
しかし!! とい過ぎは、禁物!!

～脂質の目標量～

脂質の目標量は
総エネルギーのうち20～30%
例) 2000kcal→脂質55gが目安



とり過ぎないために知っておきたい2つのポイント ～目に見える脂質、見えない脂質に注意～

① 見える脂質:調理や食べるときに使用する脂質

炒め油、揚げ油、パンにつけるバター・マーガリン、ドレッシング、マヨネーズ等



注目!



② 見えない脂質:素材に含まれる脂質

肉類 (100gあたり)	乳製品	菓子類	果物・木の实
牛ばら肉 50g	普通牛乳 200ml 8g	ポテトチップス1袋(60g) 21g	アボガド1個(約200g) 37g
ベーコン 39g	プロセスチーズ1P(18g) 5g	ショートケーキ1個 21g	マカダミアナッツ15g 12g
豚ばら肉 35g	低脂肪牛乳 200ml 2g	板チョコ1枚 17g	ピーナッツ15g 8g

※市販食品は成分表示を参考に、脂質の量を見てみましょう!!

脂質には質の良い油、良くない油があります。『質』も考慮して、ちょうどよい量をとることが大切です。
来月号では、『質』に着目した内容をご紹介します。お楽しみに♪

今月のレシピ 副菜もう1品♪ さっぱり五色なます

料理の組み合わせにひと工夫を...

脂質量の多い主菜には、酢の物・お浸し・和え物・サラダ等、脂質量の少ない副菜を組み合わせましょう!!

材料 (1人分)

- 大根 40g
- 人参 5g
- きゅうり 10g
- 塩 少々
- 錦糸卵 10g
- 【調味料】
- 白ごま 1g
- 酢 5g
- 砂糖 2g

【例】



作り方

- ① 大根・人参・きゅうりを千切りに、塩もみをする。
- ② 卵を薄く焼いて細切りにし、錦糸卵をつくる。
- ③ ①と②を合わせ、白ごま、酢、砂糖を合わせた調味液を加える。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、味がしみ込めば完成♪



1人分 エネルギー:41kcal 蛋白質:1.7g 脂質:1.5g 炭水化物5.0g 塩分:0.3g

★「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★