



## 上手にあぶらをとって内臓脂肪にさようなら

『あぶら(油と脂)』はからだの中で多くの役割があり、健康を維持するために必要なものです。しかし、どちらのあぶらも少量で高カロリーのため、とり過ぎは肥満につながります。中でも、脂のとり過ぎは、内臓脂肪を増やし、動脈硬化を進めて生活習慣病につながりやすいことが分かっており、注意が必要です。

### 「油」と「脂」の違いは？

	働 き	多く含む食品	1日の目安量
油	LDL(悪玉)コレステロールを下げる。不飽和脂肪酸が多く含まれ、生活習慣病の予防に役立つ。	植物油 魚の脂肪 ナッツ類等	(植物油) 成人男性: 小さじ5杯程度 成人女性: 小さじ3杯程度 (魚) 成人男性: 80g程度 成人女性: 60g程度
脂	飽和脂肪酸が多く含まれ、LDL(悪玉)コレステロールを上げ、動脈硬化につながる。	肉類 牛乳、乳製品 洋菓子等	(肉) 成人男性: 80g程度 成人女性: 60g程度  (牛乳) 200cc程度

### 上手なあぶらのとり方

① 豚肉、牛肉は脂身の少ない部位を選びましょう。鶏肉は皮をはずしましょう。

② 乳製品は、低脂肪のものを選びましょう。



③ フッ素樹脂加工のフライパンやシリコン製の調理器具、電子レンジなどを利用し、油控えめの調理を心がけましょう。



④ バター・ラード等の動物性脂肪より、オリーブ油・ごま油等の植物性脂肪を控えめに利用しましょう。(上の表の1日の目安量を参考にしてください。)

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関の指示を守ってください。



## ～作ってみよう! あぶら控えめヘルシー料理～

### さばのトマト煮

テフロン加工のフライパンで  
あぶら控えめ!

#### 材料(2人分)

さば(1切70g)	2切れ	トマト水煮缶	200g
塩	小さじ1/8	ローリエ	1枚
酒	大さじ1/2	塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1	コショウ	少々
玉ねぎ	1/4個	みりん	小さじ1
にんにく	1/2かけ	刻みパセリ	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2		

#### 作り方

- 1 さばに塩、酒を振っておく。
- 2 1の水気をペーパータオルでふき、片栗粉をまぶす。
- 3 テフロン加工のフライパンを熱し、2を両面こんがり焼き、皿に取り出す。
- 4 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにし、3のフライパンをペーパータオルでふき、オリーブ油を中火で熱して炒める。
- 5 トマトの水煮を刻んで汁ごと4に入れ、ローリエ、3のさばを加える。
- 6 さばに煮汁をかけながら弱火で7～8分程度煮込み、塩・コショウ・みりんで味をととのえる。
- 7 器に盛り付け、刻みパセリを散らす。

#### 1人分の栄養価

224kcal / たんぱく質 15.7g / 脂質 11.7g / 塩分 2.1g



### 焼き野菜のマリネ

オリーブ油を少なくして  
あぶら控えめ!

#### 材料(2人分)

かぼちゃ	50g	A	玉ねぎ	15g
人参	1/8本		オリーブ油	小さじ1
ブロッコリー	50g		白ワイン	小さじ1/2
			レモン汁	小さじ1/2
			塩	小さじ1/10
			コショウ	少々

#### 作り方

- 1 かぼちゃは5mm厚さのくし形に切る。
- 2 人参は斜め薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 1と2を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。
- 4 Aの玉ねぎはみじん切りにし、残りのAとよく混ぜる。
- 5 グリルにアルミホイルを敷き、3をのせてこんがり焼き、熱いうちに4と混ぜる。

#### 1人分の栄養価

58kcal / たんぱく質 1.7g / 脂質 2.2g / 塩分 0.3g



## 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。家族がそろった楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活を心がけるとともに、食の安全に対する意識を高めましょう。

「食育月間」や「食育の日」を機会にそれぞれができることから実践してみたいかがでしょうか。