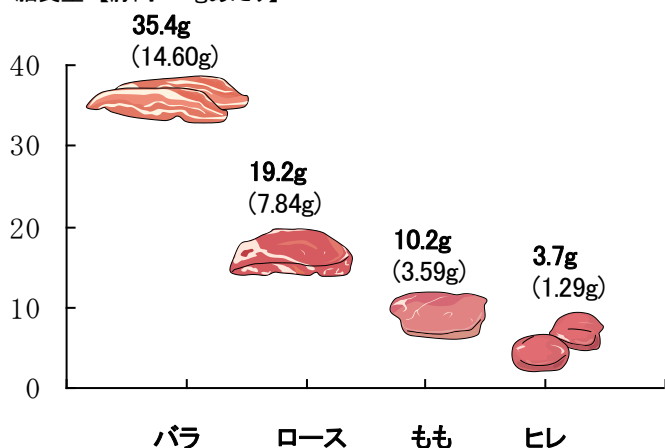


## ひと工夫して“あぶら”を上手に控えよう！

あぶら(油脂)は健康を維持するために欠かせないものですが、少量でも高エネルギーのため、とり過ぎると肥満や生活習慣病の原因になります。素材選びや調理の工夫であぶら(油脂)を上手に使いましょう。

### ①肉は脂身の少ない部位を使う

脂質量【豚肉 100gあたり】



※参照 日本食品標準成分表 2015 版 ( )内は飽和脂肪酸の量

肉に含まれる脂質の量は部位によって大きく違います。肉の脂身には、飽和脂肪酸が多く含まれているので、できるだけ脂質の少ない部位を使うようにしましょう。

※脂肪酸の種類

- ◇飽和脂肪酸はLDLコレステロールを上げやすく、肉の脂身、ラード、ショートニング、乳脂肪などに多く含まれる。
- ◆不飽和脂肪酸はLDLコレステロールを下げ、植物油や魚の脂肪に多い。

### ②主菜に魚や大豆・大豆製品をとろう



主菜は肉料理が中心という人は、不飽和脂肪酸を多く含む青背魚や大豆・大豆製品を主菜にとりいれて、脂質をバランスよくとりましょう。魚の脂質は酸化しやすいので、抗酸化作用のある緑黄色野菜と組み合わせるのがおすすめです。

### ③調理に使う油の性質を知ろう

○バター

大さじ1杯(12g) 89kcal  
乳脂肪を原料とした動物性油脂。飽和脂肪酸を植物油より多く含むので、控えめに使用する。



○オリーブ油

大さじ1杯(12g) 111kcal  
オリーブの果実が原料。「バージンオイル」は光によって酸化しやすいので、冷暗所で保存する。



○えごま油

大さじ1杯(12g) 111kcal  
別名しそ油、えごまの種子が原料。酸化しやすく熱に弱いので生食する。

調理に使う油脂の1日の適量は成人男性大さじ2杯程度、成人女性大さじ1～2杯程度が目安です。

※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に相談してください。

テーマ「ちょっと高めてくい止める！血糖値対策料理」ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 3月14日(火)、16日(木)、17日(金)、18日(土)

9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ 3月1日号に掲載

家庭で作ってみよう！ エネルギーダウンあぶら対策レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

サワラのソテー野菜のコンソメ煮添え

材料(2人分)

サワラ	2切れ	かぶ	1/8個
酒	小さじ2	玉ねぎ	1/6個
しょうが汁	小さじ1	にんじん	1/5本
塩	小さじ1/8	絹さや	10枚
コショウ	少々	コンソメ	小さじ1・1/2
クミン(あれば)	適宜	水	1カップ
A オリーブ油	小さじ2	レモン	1枚
にんにく	1/2片	(輪切り)	

作り方

- 1 サワラに酒、しょうが汁をふりかけ、しばらくおいて表面の水気をふく。塩、コショウ、クミン(カレー粉でもよい)をふる。にんにくは粗みじん切りにする。
- 2 絹さやは筋をとって、さっとゆで飾り用に4枚残し、残りは1cm幅に切る。残りの野菜は1cm角に切る。
- 3 鍋に、2の野菜、コンソメ、水を入れてふたをし、弱火で柔らかくなるまで煮る。
- 4 フライパンにAを入れて弱火でゆっくり熱し、香りが出たら、サワラを皮目からしっかり焼く。周りが白くなったらひっくり返して両面を焼く。
- 5 器にサワラを盛り付け、まわりに3の野菜を添え、絹さや、半分に切ったレモンをのせる。

1人分の栄養価

196kcal / たんぱく質 15.2g / 脂質 11.0g / 塩分 1.4g  
野菜摂取量 約60g



肉巻き豆腐

材料(2人分)

木綿豆腐	1/2丁	A しょうゆ	大さじ1
しょうが汁	大さじ1/2	酒	大さじ1
コショウ	少々	砂糖	小さじ2
豚もも肉(薄切り)	4枚	みりん	小さじ2
小麦粉	小さじ1	水	大さじ2
油	小さじ1	菜の花	1/2束

作り方

- 1 豆腐はペーパータオルに包んでレンジ(200W)で30秒ほど加熱し水気をきる。4等分に切り、しょうが汁をまぶし、コショウをふる。菜の花はさっとゆでて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
- 2 豆腐1切れに豚肉を1枚ずつすき間がないように巻きつけ全体に小麦粉をまぶす。※茶こしでふりかけてもよい。
- 3 Aの材料を混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンに油を熱し、2を並べ入れ、全面をこんがり焼く。フライパンの油をふきとり、3の調味料を加え、全体にからめながらとろりとするまで煮詰める。
- 5 菜の花を付け合せる。

1人分の栄養価

193kcal / たんぱく質 16.3g / 脂質 7.4g / 塩分 1.3g  
野菜摂取量 約50g



バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせてみましょう