



## とりすぎ注意！あぶらを上手にとる方法

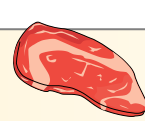
血液中の中性脂肪やコレステロールが高くなると、放置すると血液がドロドロになり、動脈硬化から脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気に繋がります。改善や予防のためにあぶらを上手にとりましょう。

💡 あぶらには種類があります。 \ あぶらの種類を選ぶことが、上手にとる近道です /



### 【飽和脂肪酸】

常温で固体のあぶらが多い



#### 特徴

LDL コレステロールや中性脂肪を増やす

#### 多く含む食品

バター・生クリーム・肉の脂肪・パーム油(チョコレートなどの油) など

### ◆一価不飽和脂肪酸◆

### 【不飽和脂肪酸】

常温で液体のあぶらが多い

#### 特徴

LDL コレステロールを少し減らす

#### 多く含む食品

オリーブ油・ひまわり油・べに花油・なたね油 など



### ◆n-3系多価不飽和脂肪酸◆

#### 特徴

LDL コレステロールや中性脂肪を減らし、HDL コレステロールを増やす

#### 多く含む食品

青背の魚(さんま・さばなど)・アマニ油・えごま油 など



### ◆n-6系多価不飽和脂肪酸◆

#### 特徴

LDL コレステロールを減らし、とりすぎるとHDL コレステロールも減らす

#### 多く含む食品

コーン油・大豆油・ごま油 など



つまい!

血液をサラサラにするために...

とりすぎに注意したいのが「飽和脂肪酸」

ほどほどにとりたいのが「一価不飽和脂肪酸」「n-6系多価不飽和脂肪酸」

食べるならこれを選びたいのが「n-3系多価不飽和脂肪酸」

☆どのあぶらも高カロリーなことにかわりありません。とりすぎると肥満につながります。適量を守りましょう。

\*LDL コレステロール：いわゆる“悪玉コレステロール” 多すぎると動脈硬化などの原因に。

\*HDL コレステロール：いわゆる“善玉コレステロール” 少なすぎると動脈硬化などの原因に。

\*中性脂肪：エネルギー源として体内に蓄えられている脂肪。多すぎると肥満などの原因に。

## 💡 調理時の油カット方法例



・肉の脂身や皮はとる：肉は部位によって脂肪量が大きく異なります。

・蒸し器を使う：蒸す調理は、油を使わずに食材に火を通すことができます。

・ゆっくり煮込む：時間をかけて煮込むことで、油に頼らずに旨味やコクがでます。

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。

## “揚げない” 魚フライ



## 1人分の栄養価

エネルギー 258kcal / たんぱく質 20.5g  
脂質 11.4g / 炭水化物 14.7g / 塩分 1.0g

パン粉をしっかりと炒ることで、揚げたようなサクサク感や香ばしさができます。タルタルソースはマヨネーズを使わないので油をカットできます。

## 材料(2人分)

魚(さば、さわら等)	2切れ	○タルタルソース風		
酒	大さじ1	A	玉ねぎ	80g
塩	0.6g		ゆで卵	1個
こしょう	少々		塩	0.6g
パン粉	20g		プレーンヨーグルト	大さじ2
小麦粉	大さじ1		粉パセリ	少々
溶き卵	1/2個			

\* 塩ひとつまみ(指2本でつまむ): 約0.2g

## 作り方

- ① 魚に酒をふりかけ、5分程置く。
- ② フライパンにパン粉を入れ、こんがりときつね色になるまで炒る。香ばしく、カリカリになったら火を止める。
- ③ ①の魚の両面に塩こしょうをふり、小麦粉をまぶして、溶き卵をからめ、②のパン粉をまぶす。
- ④ 天板に並べ、170℃のオーブンで10分程焼く。
- ⑤ 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、しっかりと水気を絞っておく。卵は固ゆでにして、フォークでつぶしておく。Aの材料を全て混ぜ合わせてタルタルソースをつくる。
- ⑥ 焼きあがった④を皿に盛り、⑤を添えてパセリをふる。

## カルパッチョサラダ



## 1人分の栄養価

エネルギー 184kcal / たんぱく質 11.6g  
脂質 11.6g / 炭水化物 7.8g / 塩分 0.6g

アマニ油はあまり聞き慣れないですがすすんで食べたい種類の油で、スーパーの油売り場に並んでいます。熱に弱いので、火を通さずにとりましょう。無ければオリーブオイルで代用できます。

## 材料(2人分)

玉ねぎ	100g	B	アマニ油	大さじ1
ブロッコリースプラウト	1パック		しょうゆ	小さじ1
ミニトマト	4個		塩	ひとつまみ
サーモン刺身	100g		レモン汁	小さじ2
			黒こしょう	少々

\* 塩ひとつまみ(指2本でつまむ): 約0.2g

## 作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ② スプラウトは根をとって、洗う。
- ③ ミニトマトは4等分に切る。
- ④ Bの材料を全て合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 皿に①の玉ねぎをして、サーモンを並べる。スプラウトを乗せ、ミニトマトを飾る。
- ⑥ ④のソースをかけ、黒こしょうをふる。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。



～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)を組み合わせましょう

◀ バックナンバーは・・・ [伊勢市 低カロリー・バランス食レシピ](#) [検索](#) ▶

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435