

# とりすぎに注意！あぶらを上手にとる方法

あぶら(脂質)は、健康維持に必要な栄養素の一つですが、少量でも高カロリーなため、とりすぎると肥満や生活習慣病のリスクを高めます。生活習慣病の予防や改善のためにあぶらを上手にとりましょう。

## あぶら(脂質)の種類と特徴

### 飽和脂肪酸

肉の脂や乳製品、パーム油などに多く含まれます。摂取量が多いと、LDLコレステロールや中性脂肪を増加させ、心血管疾患のリスクを高めます。



### 多価不飽和脂肪酸

#### n-6系脂肪酸

代表的なものにリノール酸があり、大豆油、コーン油などに多く含まれます。LDLコレステロールを低下させますが、使用頻度が高く、とりすぎに注意が必要です。



#### 一価不飽和脂肪酸

代表的なものにオレイン酸があり、オリーブ油やなたね油に多く含まれます。LDLコレステロールを上昇させず、中性脂肪を増やしにくい性質があります。



#### n-3系脂肪酸

代表的なものにDHAやEPAがあり、青魚に多く含まれます。LDLコレステロールや中性脂肪を減らし、血液をサラサラにします。動脈硬化予防に効果があり、積極的にとりたい脂肪酸です。



<トランス脂肪酸に注意!> マーガリン、ショートニングなどや、それらを使用したケーキ、ドーナツ、菓子パンなどに含まれます。油脂を加工する時に生成され、とりすぎると心筋梗塞などのリスクを高めることが分かってきています。できるだけ控えめにしましょう。

## 食事のポイント

### ・主菜に魚や大豆・大豆製品を取り入れる

肉のおかずの他、魚や大豆・大豆製品のおかずからもバランスよく選ぶ。

### ・肉の脂身、皮は取り除く

### ・肉は脂身の少ない部位を選ぶ

部位による脂質量の違い

	多い	少ない
牛・豚	ばら肉 ロース肉 もも肉 ヒレ肉	
鶏	もも肉 むね肉	ささみ

### ・調理方法を工夫する

「煮る」「蒸す」「ゆでる」など、油の使用量が少ない調理法を選ぶ。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

## 伊勢のまちを楽しくウォーキング

運動の習慣化は、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の改善、予防にもつながります。

健康でいきいきとした生活を送るために、ご自分にあった運動習慣をもちましょう。

健康課は皇學館大学教育学部教育学科と協働で、市内のウォーキングコースの運動効果を検証したコースの情報提供しており、現在84コースあります。お近くのコースを歩いてみませんか。

ウォーキング  
コース紹介はこちら↓  
(伊勢市ホームページ)



# 低カロリー・バランス食レシピ

伊勢市

No.225

家庭でつくってみよう！

## あぶらを上手にとるメニュー

### さわらの甘酢炒め



作り方を動画でも公開しています！



塩分  
1.2g

#### 【栄養価】1食分

エネルギー237kcal/たんぱく質 16.8g/脂質 13.9g/炭水化物 15.2g

#### 【野菜摂取量】\*目標1日350g以上



一日の  
目標量の  
約1/4

#### 【材料】2人分

さわら(切り身)	140g	サラダ油	大さじ1
塩	ふたつまみ	ケチャップ	大さじ2
こしょう	少々	酢	小さじ2
片栗粉	大さじ1/2	砂糖	小さじ1
たまねぎ	60g	鶏ガラスープの素	1g
ブロッccoli	60g	白ごま	小さじ1
にんじん	40g		

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

#### 【作り方】

- ① たまねぎは1cm幅に、ブロッccoliとにんじんは小さめの一口大に切る。
- ② 野菜を下茹でする。にんじんは水から火にかけ、沸騰したら、たまねぎとブロッccoliも入れ、2分ほど茹でてザルに上げておく。
- ③ さわらは2cm幅に切って、塩、こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ④ Aは混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、さわらを並べる。両面に焼き色がつくまで4分ほど揚げ焼きにする。
- ⑥ 両面にこんがりと焼き色がついたら、②と④を加え、1分ほど炒め合わせる。

冬のさわらは脂がのっていて、DHA、EPAが豊富です。抗酸化作用を持つ緑黄色野菜と組み合わせることで、魚の脂質の酸化を防ぎ、脂溶性ビタミンの吸収を高めます。

#### ⚠️野菜足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中心保健センター・健康テラスに常設しています。  
健康チェックにぜひお越しください！

### 根菜とひじきのきんぴら

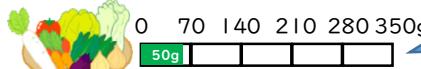


塩分  
1.2g

#### 【栄養価】1食分

エネルギー88kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 4.2g/炭水化物 12.2g

#### 【野菜摂取量】\*目標1日350g以上



一日の  
目標量の  
約1/7

#### 【材料】2人分

乾燥ひじき	10g
にんじん	50g
ごぼう	50g
オリーブ油	小さじ2
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
一味唐辛子	少々

#### 【作り方】

- ① ひじきは水につけて戻し、水気をきっておく。にんじんとごぼうは細切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を中火で炒める。油が全体にまわったら、だし、しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、落し蓋をして汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、一味唐辛子をお好みでかける。

オリーブ油は加熱しても酸化しにくく、風味よく仕上がります。根菜とひじきには食物繊維が豊富に含まれており、コレステロールの吸収を抑える効果があります。

△パックナンバーはこちら



《伊勢市HP》

健康課（中央保健センター）

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683

詳しくはこちら→

