

おすすめ Recipe

No.17

《 テーマ 》

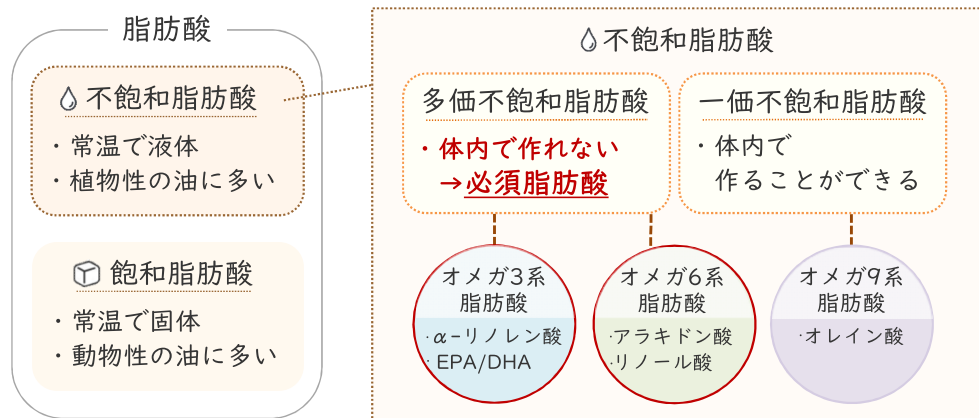
脂質＝悪者ではない！？ ～油と上手に付き合おう～



脂質と聞くと太るイメージがありませんか？ 脂質は、エネルギー源や体を構成する材料になり、生きる為には欠かせない栄養素の一つです。中でも「必須脂肪酸」と呼ばれる脂肪酸は特に大切です。

脂肪酸の種類

脂肪酸は、脂質の主要な構成要素で、大きく不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸に分かれます。



必須脂肪酸とは

体内では作ることができないため、食品から補給する必要があります。

主に「**オメガ3**」と「**オメガ6**」の2つに分類されます。



オメガ3(n-3系)の脂肪酸

▷ α-リノレン酸

えごま油、亜麻仁油など

▷ EPA/DHA

魚介類 (特に青魚)

- ・ 中性脂肪を低下させる作用
- ・ 動脈硬化を防ぐ作用
- ・ DHAは脳や神経の機能を維持させる作用

オメガ6(n-6系)の脂肪酸

▷ アラキドン酸

レバー、卵など

▷ リノール酸

ごま油、大豆油など

- ・ コレステロールを低下させる作用
→ とり過ぎるとHDL(善玉)コレステロールも減少させる可能性がある。



必須脂肪酸は、健康維持のために積極的に取り入れたい食品ですが、摂りすぎはカロリー過多の原因にもなります。

バランスよく日々の食事に取り入れるように心がけましょう。



サバ缶で簡単！ トマトサバカレー



材料 5人分

A	サバ水煮缶	190g
	トマト缶(カット)	400g
	水	200ml
	玉ねぎ(みじん切り)	2個
	にんにく(みじん切り)	1かけ(10g)
	生姜(みじん切り)	1かけ(10g)
	オリーブオイル	小さじ1
B	カレールウ	2かけ
	固形コンソメ	2個
	有塩バター	10g

作り方

- 鍋にオリーブオイルをひき、温まったらにんにく・生姜を入れて香りが出るまで弱火で炒める。
- ①に玉ねぎを加え、中火でしんなりするまで炒める。
- Aを入れ、弱火～中火で10～15分煮込む。
- さらにBを加え、弱火で5分煮込む。
(濃さを見て加熱時間を調整してください。)
- 白飯(分量外)を皿に盛り、④をかけて完成！

ポイント

バターを加えることで
コクが出ます。

塩分が気になる場合は、
無塩バターを使用してもOK！

栄養素 (1人分・白飯150gを含む)

エネルギー：409kcal	食物繊維：5.2g
タンパク質：13.7g	塩分：2.1g
脂質：10.1g	EPA：340mg
糖質：71.1g	DHA：460mg



コメント

青魚であるサバは、オメガ3脂肪酸の1種であるEPA・DHAが豊富に含まれています。青魚が苦手な方でも食べやすいように、カレーにサバを使用し、カレーの風味で魚のにおいを軽減する工夫をしました。

また、サバ缶は骨まで柔らかく、今回の様によく煮込むことで更に骨が崩れて滑らかになり、カルシウムが豊富な骨まで食べることができるので、一石二鳥です。