

”あぶら”を上手に摂りましょう

”あぶら(脂質)”は様々な食材に含まれていますが、それぞれ種類・はたらきが違います。
あぶらの特徴を知って、日々の食事で上手に摂っていきましょう！

種類		食品	はたらき
飽和脂肪酸		牛・豚の脂身(ヘッド・ラード)、 バターなど 	エネルギー源。細胞の機能維持やホルモンの原料。 摂りすぎるとコレステロール増加、動脈硬化のリスク。
トランス脂肪酸		マーガリン、ショートニング、 ファットスプレッドなど	善玉コレステロール(HDL)を減らし、 悪玉コレステロール(LDL)を増やす。 摂りすぎると動脈硬化のリスク。
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オリーブオイル、サフラワー油、 こめ油、なたね油、ひまわり油 など 	悪玉コレステロール(LDL)を減らす。 動脈硬化の予防効果。 血糖値の上昇を抑える。
	n-6系 不飽和脂肪酸	大豆油、とうもろこし油、 ぶどう油(グレープシードオイル) など	悪玉コレステロール(LDL)を減らす。 血圧・血糖値の低下。 摂りすぎると心筋梗塞や乳がんのリスク。
	n-3系 不飽和脂肪酸	あまに油、えごま油、 DHA・EPA (サバ、アジ、サンマ、イワシ) など 	血流改善・脳の活性化、認知機能改善効果。 心血管疾患・脳卒中など生活習慣病予防効果。

さば缶のさっぱり和え

1人分 134.5kcal/たんぱく質7.5g/塩分1.0g

【材料】 4人分

- | | | | | | |
|--------|------|-------|--------|--------|------|
| ・さば水煮缶 | 1缶 | ・酢 | 大2 | ・砂糖 | 大1/2 |
| ・きゅうり | 1本 | ・しょう油 | 大1と1/2 | ・おろし生姜 | 小1/2 |
| ・キャベツ | 1/8玉 | ・ごま油 | 大1/2 | | |

【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにして塩もみ後水切り、キャベツは一口大に切り茹でる。
- ② ①に水切りしたさば水煮缶をほぐして入れ、調味料と混ぜ合わせたら完成♪