健康＋（プラス）食事

正しい「あぶら」の摂り方

体によくないイメージがある「あぶら」ですが、細胞の形成や、便通をよくするなど体にとって必要不可欠なものです。

あぶらの働きや正しい摂り方を理解し、効果的にあぶらを摂取しましょう。

問 健健康推進課健康推進担当
TEL 81・0726 FAX 81・0703

「あぶら」の働きを知ろう！

「あぶら」って何？

あぶらには、大きく分けて中性脂肪とコレステロールがあります。今回は中性脂肪に着目します。

中性脂肪は、大切なエネルギー源で、必要な時に使えるように脂肪組織に蓄えられます。内臓脂肪もその一つです。

動物性の食品はわずかにコレステロールを含みますが、ほとんどは中性脂肪です。中性脂肪は、グリセリンと3つの「脂肪酸」が集まって作られています。（図1）

私たちの細胞を守る脂肪酸

私たちの体は約60兆個の細胞で形成され、細胞が力を合わせて働くことで健康に過ごすことができます。細胞の一つ一つは、「細胞膜」という膜でつつまれていて、有害な物質を細胞の中に入れないようにしたり、栄養素などの必要な物質を取り込んだりします。

この細胞膜の材料になるのが脂肪酸です。脂肪酸には種類があり、それぞれに役割があります（表1）。飽和脂肪酸は細胞膜を硬くし、不飽和脂肪酸は細胞膜を柔らかくすることで、適当な柔らかさを備えた細胞膜になります。

図1　中性脂肪の構造

表1　脂肪酸の種類と働き

脂肪酸					
飽和脂肪酸		不飽和脂肪酸			
		一価不飽和脂肪酸		多価不飽和脂肪酸	
				n-3系	n-6系
脂肪酸の種類	バルチミン酸	オレイン酸	パルミトレイン酸	★α-リノレン酸 DHA EPA	★リノール酸 ★アラキドン酸
食品	バター、肉、魚、乳製品	オリーブ油	肉、魚	青魚 アマニ油	大豆油 ゴマ油 紅花油
血液中の働き	LDLコレステロール上昇	LDLコレステロール低下	LDLコレステロール上昇	中性脂肪低下	LDLコレステロール低下

★の必須脂肪酸は食品からとる必要があります

脂肪酸が最高に良い仕事ができる割合は

飽和脂肪酸		一価不飽和脂肪酸		多価不飽和脂肪酸
3	：	4	：	3

（n-3系：n-6系 ＝ 1 ： 4）

食生活を見直してみましょう

バランスの良い食生活で脂肪酸が働きやすい環境を

脂肪酸には、良い仕事ができる比率があり、バランスよく摂取することで、脂肪酸の働きやすい環境を作ることができます。表1を参考にバランスよく摂取することを心掛けましょう。

あぶらを使った菓子などの嗜好（しこう）品に多く含まれている飽和脂肪酸や多価不飽和脂肪酸n-6系などを多量に摂取すると、多価不飽和脂肪酸n-3系が不足します。最近では、n-3系を豊富に含む「あまに油」が注目されています。

自分の体に合った食生活を

大切なのは、自分の体に合った油の量、食品の量でバランスのよい食事をすることです。

n-3系を豊富に含む「あまに油」も中性脂肪です。中性脂肪は余分に摂取すると、血液中に溢れ、血管の内膜を傷つけ、動脈硬化の進行につながります。多価不飽和脂肪酸は、酸化されると有害なものになるため、野菜等と一緒に摂取し、ビタミンやミネラルを十分に摂り、酸化を防ぐことも重要です。また、コレステロールは血液中に溢れると、プラーク（血管のこぶ）を形成する原因となります。

1日に必要なあぶらの量は、大さじ1～2杯程度（約10～20グラム）ですが、性別、年齢、体重、活動量などで異なります。詳しい内容を知りたい人は、保健センターへ気軽に相談ください。

News！

市栄養士が料理コンテストで最優秀賞

堀金学校給食センター
アレルギー栄養士
藤原　由美さん

全国の栄養教諭・学校栄養職員を対象に行われた第13回オージービーフ料理コンテスト（MLA豪州食肉家畜生産者事業団主催）において、市堀金学校給食センターの藤原由美さんが、市で初めて最優秀賞を獲得しました。牛肉と相性が良く、栄養価の高い干しぶどうを使用し、成長期に必要な栄養素を豊富に摂取できることなどが評価され、受賞となりました。

1月17日には、早速学校給食で子どもたちに提供されました。

今回は、家庭でも簡単に作れる受賞レシピを紹介します。

最優秀レシピ

家庭でも簡単！

フルーティーなコロコロビーフ

材料（4人分・市販の肉を使用）
牛もも肉・角切り…180グラム　生姜…3.6グラム
濃い口醤油…6グラム　かたくり粉…16グラム
じゃがいも…60グラム　大豆（ゆで）…40グラム
干しぶどう…16グラム　玉ねぎ…80グラム
ピーマン…40グラム　揚げ油…3グラム
炒め油…2グラム
A｛ケチャップ…64グラム　砂糖…1.2グラム
醤油…3.6グラム　赤ワイン…6グラム
水…12グラム｝

作り方
①じゃがいもは1センチにスライスして水にさらし、素揚げする。
②生姜、醤油で下味をつけた牛もも肉にかたくり粉をまぶして揚げる。
③玉ねぎは1センチ、ピーマンは5ミリ程にスライスし、ゆで大豆、干しぶどうと一緒に炒める。（ピーマンは最後に入れる。）
④③にAの合わせ調味料を入れ加熱し、最後に①と②を入れ、さっと和える。

調理ポイント！

干しぶどうで肉の旨味を引き出す

肉と相性が良く、栄養価の高い干しぶどうでおいしさアップ。ミネラルやビタミンも豊富です。

栄養価

エネルギー	182kcal
たんぱく質	12.8グラム
脂質	6.5グラム
マグネシウム	34mg
鉄	1.8ミリグラム
亜鉛	2.2ミリグラム
ビタミンA	13μgRE
ビタミンB1	0.1ミリグラム
ビタミンB2	0.12ミリグラム
ビタミンC	17ミリグラム
食塩相当量	0.9グラム