



クリニクレポート



今月の話題：脂質について

いよいよ今年も師走ですね。忘年会、クリスマスなどイベントが目白押しでしょうか。いつもより、ご馳走を食べる機会が増える季節でもあります。そこで、ダイエットの大敵のように言われている脂質について今回はレポートしました。

本当に脂質は悪者？

脂質を全く摂らないと、こんなトラブルが！



脂質は細胞膜やホルモンの材料になっており、脂溶性ビタミンの吸収を助ける役割があります。

肌や髪がカサカサに・・・

ホルモン異常

血管がもろくなる などなど



上手な油の摂りかた



調理に使う油は、1日大さじ1~2杯が適量！

油脂には、見える油と見えない油があります。見える油は調理に使う油、見えない油は食品に含まれている油です。見えない油で1日に必要な8割を摂っていると言われているので、調理で使う油は1日15g(大匙1杯強)ぐらいが目安です。

👉 ここで問題です

調理により一番油を吸収する料理はどれでしょう？

かぼちゃの素揚げ



鶏もも肉から揚げ



エビの天ぷら



野菜のかき揚げ



豚とんかつ



一般的に素揚げくから揚げく天ぷらくフライの順に油を吸収しますが、表面が凸凹して表面積が大きいものや、衣が厚いもの、食材に水分を多く含むものは油を吸収しやすいです。(答え 左から順に少ない→多い) ※ エネルギーはこの順位と異なります。

肉や乳製品を必要以上に摂り過ぎない！

肉類や乳製品に多く含まれる飽和脂肪酸の摂り過ぎは、悪玉コレステロールの増加や、心筋梗塞、糖尿病との関連が言われています。また、その反対に、不足から脳出血を起こすという報告もあります。肉に偏らない食事、乳製品は牛乳だったら1日1本 200mlを目安に摂りましょう。また、他に飽和脂肪酸を多く含むものにカップ麺などがあります。

魚は最低週3~4回摂りましょう！

青背の魚には、DHA や EPA が多く含まれています。DHA や EPA は中性脂肪の低下、心筋梗塞や脳梗塞などを防ぐ効果について報告されています。1日の目安量を摂るためには、毎日、魚を食べることがベストですが、最低週3~4回は摂りましょう。DHA や EPA は熱で20%が流れ出ますので、生で食べるとより多く摂れます。

調味油はバランス良く！

DHA や EPA の元になるα-リノレン酸を多く含む油にエゴマ油や亜麻仁油、酸化しにくい悪玉コレステロールを下げると言われているオレイン酸が多い油にオリーブ油やゴマ油や紅花油があります。まずは魚からDHA や EPA を取るようにして、サラダ油の代わりにこれらの油を使うのも効果的です。熱に弱いエゴマ油や亜麻仁油はサラダ等で、酸化しにくいオリーブ油やゴマ油は加熱する料理向きです。

<トランス脂肪酸>

植物性の油脂を加工する過程で発生する脂肪酸。心筋梗塞などのリスクが報告されています。日本人は摂取量がかなり少なく、現状ではリスクは不明です。マーガリンやショートニングに多く含まれ、それを使った菓子類にも多く含まれています。