



栄養だより

2025年2月
荻野病院
栄養課

No. 36

脂質は三大栄養素の1つであり効率のよいエネルギー源です。脂質と聞くと、太りそうなど悪いものとイメージされがちですが、質のよい油の摂取は生活習慣病の予防につながり、健康状態をよくすることに役立ちます。過剰摂取には注意し、さまざまな食品を組み合わせることでバランスよく脂質を摂取しましょう。



脂質の働き

- 身体に蓄えられてエネルギーになる
- 細胞膜やホルモンの材料になる
- 脂溶性ビタミンの吸収を助ける



脂質を構成している「脂肪酸」は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられる

分類		多く含まれるもの	
飽和脂肪酸		バター、ラード、肉類の油など	
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	n-9系脂肪酸	オレイン酸：オリーブオイル、ごめ油、キャノーラ油など
	多価不飽和脂肪酸	n-6系脂肪酸	リノール酸：大豆油、コーン油、ごま油など
		n-3系脂肪酸	αリノレン酸：亜麻仁油、えごま油、くるみなど EPA、DHA：青魚

特に不足しやすいn-3系脂肪酸

n-3系脂肪酸は体内で作ることができないため、食事で摂り入れる必要があります。

★αリノレン酸：動脈硬化予防



αリノレン酸の含有率が高いのは亜麻仁油。加熱せず、そのまま使うのがおすすめです。

- ・ドレッシングとしてサラダにかける
- ・ヨーグルトに混ぜる
- ・完成した汁物に数滴かける



★EPA：中性脂肪低下作用



★DHA：認知機能改善効果

EPAが多く含まれる魚…サバ、にしん、いわし

DHAが多く含まれる魚…サバ、マグロ、ぶり、さんま、うなぎ

※サバ缶、イワシ缶などの缶詰にも豊富に含まれます

サバ缶活用レシピ

- ◎ツナマヨではなくサバマヨ
- ◎甘辛く味付けしてサバそぼろに
- ◎サバ缶に衣をつけて竜田揚げや、たれをかけて南蛮漬けに
- ◎サバ缶と豆腐でハンバーグ

