

栄養だより

油脂の取り方

食欲が低下するなど食事量が減少してしまうと、エネルギー摂取量が不足する「低栄養」になる危険があります。脂質の主な摂取源となる油脂は、肥満の原因となるイメージがあるかもしれませんが、エネルギーアップを図ることも可能です。日々の食生活の中で上手に取り入れることで低栄養の予防に役立てましょう。



脂質と低栄養の関係性

食事量が少なくなったり嗜好が変化することで、脂質の摂取量が減少し、

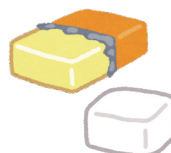
- ・ エネルギー不足による疲れやすさ
- ・ 脂溶性ビタミンの吸収が悪くなることによる体の抵抗力の低下



を引き起こす可能性が高くなります。特に高齢者は、エネルギー摂取量に占める脂質の摂取割合が低くなる傾向にあります。

油脂の種類

- ・ 飽和脂肪酸（主に動物性油脂）：バター、ラード等
- ・ 不飽和脂肪酸（主に植物性油脂）：植物油、魚油等



飽和脂肪酸のとりすぎは動脈硬化を招きます。しかし不飽和脂肪酸は、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らして血流をよくし血栓を防ぐ働きがあるほか、虚血性心疾患や脳梗塞予防効果があることが確認されています。

● 不飽和脂肪酸の種類

- ・ オレイン酸 例：オリーブ油、アボカド、ヘーゼルナッツ、アーモンド、落花生等
- ・ α -リノレン酸 例：なたね油、大豆油、くるみ、高野豆腐、油揚げ等
- ・ EPA、DHA 例：サンマ、イワシ、サバ、アジ、マグロ等

また、脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E、K）は油と一緒に摂取することで吸収率が上がることが報告されています。

油脂の取り入れ方(具体例)

脂質異常症など脂質摂取に制限が必要な方は、管理栄養士にご相談ください。

- ・炒め物や和え物にごま油を加える(小さじ1~大さじ1杯程度)
- ・サラダや冷奴にオリーブオイルをかける(小さじ1~大さじ1杯程度)
- ・肉や魚、野菜を焼く際に少し多めの油を入れ、揚げ焼きにする
- ・サンマやイワシ、サバなどの青魚の摂取を意識する
- ・間食にアーモンド、落花生を取り入れる



おすすめレシピ サバのオリーブオイル焼き ~レモン添え~

青魚を少し多めのオリーブオイルで揚げ焼きにし、レモンを添えることでさっぱりとした味付けに仕上がります。

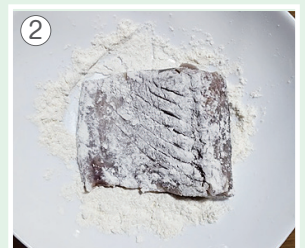
材料 (2人分)

- 真サバ2切れ(1切れ約70g)
- レモン(薄切りスライス)適量(添え用)
- 小麦粉大さじ1(9g)
- オリーブオイル大さじ2(24g)
- 酒大さじ1(15g)
- 塩ふたつまみ(1g)



作り方

- ①サバは軽く水で洗い、酒をかけ10分ほど置き臭みをとる。レモンは5mm幅にスライスする。
- ②キッチンペーパーでサバの水気を拭き取り、塩をかける。その後、表裏にまんべんなく小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを敷き、サバを両面焼く。
- ④途中で薄切りしたレモンをサバの上に置き、火を通していく。
- ⑤魚の両面に火が通ったら、皿に盛りつけて完成。



コツ・ポイント 下ごしらえの段階でサバを酒に浸しておくことで、青魚特有の臭みが低減され食べやすくなります。



栄養量(1人分)：エネルギー 274kcal / たんぱく質 14.9g / 脂質 19.8g / 炭水化物：4.4g / 食塩相当量 0.7g