



三大栄養素のひとつ、脂質について

人が生命活動を営むために必要な栄養素のうち、炭水化物、たんぱく質、脂質を三大栄養素といい、このうち脂質は、1gで9kcalと、少量でも高エネルギーな栄養素です。(炭水化物・たんぱく質は1gで4kcal) 体内で、脂肪細胞や肝臓(貯蔵庫)に蓄えられ、糖質が不足したり、有酸素運動などで必要なエネルギー量が増えた場合には、この貯蔵庫から分解され、エネルギーとして利用されます。

脂質を多く含む食品

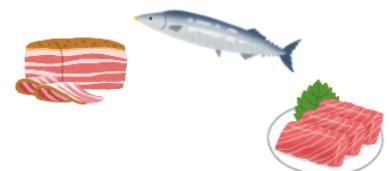
油、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング、ラード、クリーム



ごま、ピーナッツ、アーモンド、アボカド



ベーコン、ばら肉、とり皮、サラミ、まぐろ、さんま



脂溶性ビタミン(A・E・D・K)は、脂質と一緒に食べると吸収がUPします!

ビタミンA



ビタミンE



ビタミンD



ビタミンK



脂質のうまみは独特の満足感を与えてくれます。
脂質の摂り過ぎに注意して、食事全体のバランスを考えながら、上手に食材を組み合わせましょう!

脂質が不足すると・・・

エネルギー不足になり、体重が減少したり疲れやすくなります。脂溶性ビタミンの吸収が悪くなり、肌荒れや便秘などが起こりやすくなります。



脂質を摂りすぎると・・・

体脂肪が蓄積して肥満につながります。血中脂質のバランスが悪くなり、動脈硬化をはじめ血管疾患などの生活習慣病のリスクが高まります。



おすすめメニュー!

脂溶性ビタミンと油の組み合わせで吸収アップ

人参サラダ(2人分)

人参 100g
塩 少々
オイル・レタッグ 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1/2
和からし 少々
くるみ 適量

〈作り方〉

- ① 人参は皮をむき、千切りにします。
- ② ①に塩をふり軽くもんでおきます。しばらくおき、しんなりしてきたら手でしぼって水気を切ります。
- ③ オイル・レタッグで味をつけ、和からしを溶いたマヨネーズで和えます。
- ④ 細かく砕いたくるみをトッピングして出来上がりです。

小松菜の洋風卵とじ(2人分)

小松菜 100g
トマト 50g
オリーブ油 小さじ1
にんにく 少々
水 1/4カップ
固形コッパ 1/2個
卵 1個
溶けるチーズ 25g
塩・こしょう 少々

〈作り方〉

- ① 小松菜は洗って3cm程度のざく切り、トマトは大き目のザク切り、にんにくはスライスにします。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、小松菜、トマトを入れ、さっと炒めます。
- ③ 水とコッパを加え、火が通ったら、塩・こしょうで味を調べ、溶けるチーズを加えて火を止め、できあがりです。