

見える油と見えない油
知っていますか？

油の摂り方を見直そう！

油は栄養学的には「脂質」と言い、エネルギー源となる「炭水化物」や「たんぱく質」とあわせて「エネルギー産生栄養素」と言います。私たちの生活には必要不可欠なもので、健康な体づくりのためにはとても重要な「必須脂肪酸」という栄養素も含まれています。

油の働きと種類

エネルギー産生栄養素の1つである脂質は体内で重要な役割を担っています。生命活動に必要なエネルギー源であるとともに植物油を毎日適量摂取すると**生活習慣病予防が期待できる**と言われています。また下記の働きもあります。

- ホルモンや細胞膜、角膜の構成
- 皮下脂肪として内臓を保護
- 脂溶性ビタミンの吸収を促す
- 体を寒冷から保護

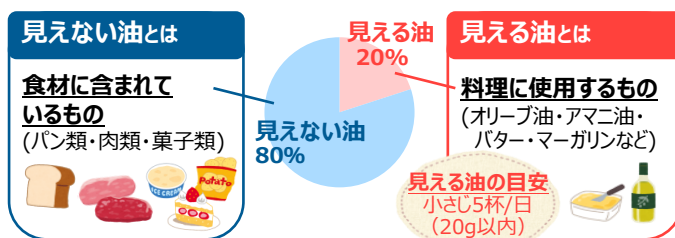
油の主成分である脂肪酸は、**オメガ3・オメガ6・オメガ9**などがあります。オメガ3とオメガ6は体内では作ることができない「**必須脂肪酸**」と呼ばれ、**食べ物や植物油から補う**必要があります。

脂肪酸の種類	n-3系脂肪酸 (オメガ3)		n-6系脂肪酸 (オメガ6)		n-9系脂肪酸 (オメガ9)
成分名	α-リノレン酸	EPA・DHA	リノール酸	アラキドン酸	オレイン酸
主な食品	アマニ油	青魚	大豆油	卵黄・豚レバー	オリーブ油

参考文献：健康長寿ネット、三大栄養素の脂質の働きと1日の摂取量/キュービー、油と健康/女子栄養大学出版部、エネルギー早わかり

見える油と見えない油

日本人の1日の脂質摂取割合



【年代別】油の摂り方ポイント

子供	野菜嫌いの原因になる野菜の苦みは油によって緩和されます。また、青魚に含まれるDHAという脂肪酸は脳の発達に重要です。
高齢者	食べる量が少なくなりがちですが、野菜を植物油で調理することで油に溶けやすいビタミン(ビタミンA・D・E・K)を効率よく補給できます。

油と上手に付き合うポイント

油は**1gあたり9kcal**とエネルギーが高いため摂り過ぎてしまわないよう注意が必要です。調理時やお菓子を選ぶときに役立つポイントを紹介します。

調理をするとき

- **下ごしらえで余分な油をカットしましょう。**
肉の脂身を取り除く、油の少ない部位を選ぶ、油揚げや厚揚げは油抜きをすることでエネルギーを抑えられます。
- **調理法は「煮物」「焼き物」「蒸し物」を選びましょう。**
「揚げ物」や「炒め物」よりも少量の油で調理できます。炒め物のときは、**フッ素加工のフライパンを使用**することで、食材がフライパンにくっつきにくく、少量の油で調理できます。また、**調理前に食材を茹でる、電子レンジで加熱**することで、調理時間の短縮になり、油の使用量を減らすことができます。
- **食材は大きく切りましょう。**
大きく切ることで、油に触れる面積が小さくなり、吸油率が低くなります。

お菓子を選ぶとき

マーガリンやショートニングに含まれる**トランス脂肪酸**は悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を増加させ、**心疾患のリスクを高めると**言われています。購入するときは栄養成分表示を確認してみましょう。

● 名称：□□□ ● 原材料：□□□、**ショートニング**、□□□
● 保存方法：□□□□□□



参考文献：国立健康・栄養研究所、保健指導、食事、運動、エネルギー代謝に関するQ&A集 農林水産省、脂質やトランス脂肪酸が健康に与える影響

管理栄養士のお悩み解決部屋



体に良い油があるって聞いたけど
どんな種類があるのかな？

オリーブオイル

血液中の悪玉コレステロールを減らす働きがあります。
使い方：加熱もしくは生
使用の目安：大さじ1杯/日
香りが特徴のオリーブオイルはどんな料理にも万能です。



アマニ油

動脈硬化や血栓を防ぐ働きがあります。
使い方：生 ※加熱は向き
使用の目安：小さじ1杯/日
温かい料理にかいたり、そのまま飲むのもおすすめです。酸化しやすいので開封後は早めに使い切りましょう。



MCTオイル

消化吸収が良く、エネルギーになりやすい特徴があります。
使い方：生 ※加熱は禁忌
使用の目安：小さじ1杯/日
加熱すると煙が出たり、泡立ったりするので加熱や直接飲むことは控え、料理にかけるようにしましょう。



油は全て同じエネルギーであるため、**良質な油でも摂取量の注意が必要**です。
使用量の目安を守って摂取するようにしましょう。



参考文献：日清オイリオ、OilStyle/日本オリーブ公式通販、オリーブオイルと健康、日粉アマニ油、日清MCTオイル/女子栄養大学出版部、エネルギー早わかり

旬の食材を食べよう！～魚編～

2020年7月21日は土用の丑の日です。土用とは立春、立夏、立秋、立冬の直前約18日間のこと、十二支の丑の日と重なる日にあたります。夏の土用の丑の日にはウナギ以外にも「う」のつくものを食べる風習があります。

ウナギ

含まれる栄養素の働き

栄養素	
DHA&EPA	血圧を下げる、血栓を防ぐ、血中中性脂肪を下げる働きがあるとされています。
ビタミンA	肌や目の健康を維持する、のどや鼻の粘膜に働いて、体を守るとされています。
ビタミンB1	糖質からエネルギーをつくります。
ビタミンB2	糖質、脂質、たんぱく質からエネルギーをつくります。

食べる時のポイント

山椒をかけると食欲増進につながり、脂っこいウナギの消化を助けてくれます。



ウナギの肝は身の部分よりもビタミンAが豊富です。お吸い物や肝焼きなどで食べましょう。



夏のスタミナ食材とされるウナギは
ビタミンA、B群、E、D、カルシウム、鉄、亜鉛、DHA&EPA、コラーゲンなど
夏バテ予防に必要な栄養素が豊富に含まれます。



簡単な調理方法と食べ方

- ・蒸す、焼いてタレをかけて食べる
- ・白焼き(素焼き)にしたものをわさび醤油で食べる



ちょこっと豆知識

天然ウナギの旬は夏～秋にかけてです。養殖ウナギの旬は特にありませんが、夏の土用の丑の日にあわせて流通量が多くなります。現在出回っているほとんどは養殖ウナギで、天然物はわずか0.1%ほどです。

参考文献：農林水産省、aff鰻/女子栄養大学出版部、気になる脂質早わかり/江崎グリコ株式会社、栄養成分百科ビタミンA、B1、B2/第一三共株式会社、e食材辞典ウナギ/日本養鰻漁業協同組合連合会、ウナギ輸入量・国内生産量

おすすめレシピ～減塩編～

ウナギの蒲焼 とろろかけ



【成分表(一人あたり)】

エネルギー	145kcal
たんぱく質	10g
脂質	8.5g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.67g

【材料(1人分)】

ウナギの蒲焼	40g
酒	小さじ 1
長芋	30g
ウナギのタレ	小さじ 1/3
粉山椒	少々

旬の食材で風味よく、香辛料で減塩！

1日の塩分目標摂取量 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満
高血圧およびその他疾患の予防:6g未満

●減塩のポイント

- ☑香辛料(粉山椒)で味を引き立たせて減塩に！
- ☑長芋に含まれる**カリウム**で余分な塩分を体外へ排出！

●ウナギについて

ウナギがなぜ「精が付く」と言われているかご存知でしょうか。元々夏の暑い時期に汗と共にビタミン類が流れ出てしまったときに**良質なビタミンB群やたんぱく質を含むウナギ**を食べる習慣から暑さに負けない＝精が付くと言われ始めました。

【作り方】

- 1.ウナギは酒を振り、両面とも焼く。
- 2.少し冷まし、ウナギの皮を取り除き、1cm角に切る。
- 3.長芋をすりおろす。
- 4.ウナギにタレをかけ、長芋を乗せ、粉山椒をかける。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」、「高血圧治療ガイドライン2019」/第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月**10** (とう) 日は「**糖**」について考えよう！
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月**17**日は「**減塩**の日」！
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月**29** (にく) 日は「**筋肉**」について考えよう！
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :