



質の良い脂質を摂りましょう！

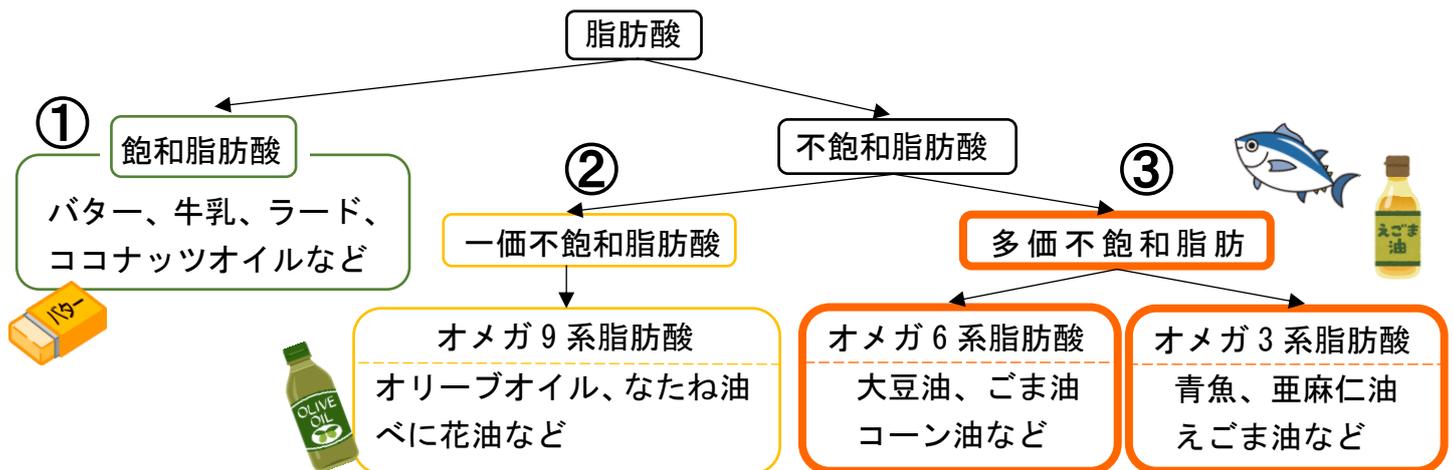
「脂質」と聞くと「脂肪＝太る」というイメージはありませんか？実は、「糖質」「たんぱく質」に並ぶ三大栄養素であり身体に必要な栄養です。近年では飽和脂肪酸を含む食品の摂取が多い傾向にあります。摂りすぎは肥満などの生活習慣病につながりやすいため、質の良い脂質を摂ることが大切です。

<脂質の働き>

活動するためのエネルギー源、細胞膜やホルモンの材料、脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)の吸収を助ける、体温の保持する、内臓の保護などさまざまな働きがあります。

<脂質の種類>

- ① **飽和脂肪酸**の摂りすぎは LDL (悪玉) コレステロールを増加させ、動脈硬化性疾患、特に心筋梗塞のリスクが高まると言われています。
- ② **一価不飽和脂肪酸**は HDL (善玉) コレステロールはそのまま、LDL (悪玉) コレステロール濃度を下げる働きがあり、体内でも作ることが出来ます。
- ③ **多価不飽和脂肪酸**は動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDL (悪玉) コレステロールを減らすなどのさまざまな作用を持っていますが、体内で作ることが出来ず食品から摂取する必要がある「必須脂肪酸」です。ぜひこれらの食品を意識して摂っていただきたいです。



～おすすめレシピ～

缶詰を使用するので
手軽に簡単に出来ます。



～サバ缶のトマト煮～



☆材料 (2人前)	
サバ水煮缶	1 缶
玉ねぎ	1/2 個
ズッキーニ	1/2 本
ニンニク	1 片
鷹の爪	小1 本
トマト缶(カット)	200g
固形ブイヨン	1 個
ローリエ	1 枚
塩・胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ 1
乾燥パセリ	少々

☆作り方

- ①玉ねぎは 5 mm幅の細切り、ズッキーニは 5 mm幅の半月切りにする。
- ②ニンニクは刻み、鷹の爪は輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニク、鷹の爪を入れ弱火で炒め香りを出す。
- ④①を入れて中火で炒める。
- ⑤サバ缶(汁ごと)、カットトマト、ブイヨン、ローリエを入れて蓋をして 10～15 分程度中火で煮る。
- ⑥サバを軽くほぐし、塩・胡椒で調味。
- ⑦皿に盛り付けパセリを振って完成。