

キノシタレシピ

栄養の基礎知識 脂質



【作り方】

- ①こんにゃくは下ゆでして水気をきり、両面に切り込みを入れ2cm角に切る
- ②牛肉は塩をふり、包丁の背で軽くたたき2cm角に切る
- ③にんじんはくし形に切って面取りし、塩を加えた熱湯でゆで、パセリを刺してミニにんじんを作る。にんにくはスライスする
- ④フライパンにサラダ油を入れにんにくを炒め、色づいたら取り出す。続けて牛肉を入れてこんがり焼き取り出す
- ⑤こんにゃくを入れ表面がカリッとするまで炒める
- ⑥Aを加えてからめ、牛肉を戻し入れてさっと混ぜる器に盛ってにんにくを散らし、黒こしょうをふりミニにんじんとクレソンを添える



こんにゃくの表面に切り込みを入れると味の染み込みが良くなります

・レンジで作るナスの中華風南蛮

【材料】(2人分)

- なす3本
 Aしょうゆ 小さじ1
 Aさとう 小さじ1
 A酢 大さじ1
 Aおろし生姜 小さじ1/2
 Aにんにくチューブ 小さじ1/2
 Aごま油 小さじ1
 小ねぎ 適量



【作り方】

- ①ボウルにAを混ぜ合わせておく。
 - ②なすは洗ってから1本ずつヘタごとラップで包み耐熱皿にのせレンジ600wで4分加熱
 - ③取り出したらラップをしたまま冷水につける。1〜2分経って表面の粗熱がとれたら取り出してラップをはずし、ペーパータオルで水気を拭き取る。ヘタをおとし、6つ割りに手で縦に割いたら①のボウルに入れて和える。
 - ④器に盛り小口切り的小ねぎを散らす。冷やして食べるのもオススメです
- ・ブロッコリーとちくわの辛子マヨネーズ和え

【材料】(2人分)

- ブロッコリー 1/4個
 ちくわ 2本
 ねぎからし 適量
 マヨネーズ 大さじ1



【作り方】

- ①ブロッコリーは洗って小房に分け耐熱皿に広げて入れラップをして600W2分程電子レンジで加熱する
- ②電子レンジから取り出したら、ラップを外して粗熱を取り軽く絞って冷ましておく
- ③ちくわは乱切りにして、ブロッコリーと合わせマヨネーズとからしで和えて完成

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー773kcal たんぱく質34.2g 脂質29g 食物繊維9.1g 塩分2.2g
 1日合計(間食含)：エネルギー1947kcal たんぱく質77.4g 脂質52.9g 食物繊維23.6g 塩分6.2g



ひらざわ内科ハートクリニック
 Hirazawa Heart Clinic

脂質の働きと役割

食事から摂取した脂質は、からだの中でエネルギー源として使われます。また、細胞膜やホルモンの材料としても使われるほか、脂溶性ビタミンの吸収を助ける役割もしています。脂質は、「エネルギー産生栄養素」と呼ばれ、脂質1gにつき約9kcalのエネルギーとなります。炭水化物やタンパク質は1gにつき約4kcalですから脂質は効率の良いエネルギー源といえます。現代の食生活では脂質は不足しにくいといわれていますが、不足するとホルモンバランスの乱れ、エネルギー不足、体力低下などを引き起こす可能性があります。一方で摂り過ぎるとエネルギー過剰となり、肥満になるおそれがあり、動脈硬化、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが増加します。からだの中で大切な役割をしている脂質、食事からの脂質摂取量をコントロールすることが大切だといわれています。脂質は、構成している脂肪酸の種類で分類されます。食品に含まれている脂肪酸は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2種類に分けられ、さらに不飽和脂肪酸は一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸に分けられます。

食品に含まれている脂質の種類

分類	脂肪酸の一例	食品の一例	
飽和脂肪酸	酪酸、オクタノ酸、パルミチン酸、ステアリン酸	牛乳、ラード、牛脂、ココナッツオイル	
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	オリーブ油、菜種油、ナッツ類
	多価不飽和脂肪酸	DHA、EPA、α-リノレン酸、リノール酸、アラキドン酸	サンマ、サバ、マイワシ、ブリ、ウナギ、アマニ油、エゴマ油、綿実油、ひまわり油、大豆油、卵

厚生労働省では、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で必要なエネルギー量や栄養素を性別、年齢、身体活動など区分して示しています。脂質の理想的な摂取量は、総エネルギーの20〜30%、50歳以上では、1日55g程度が目安です。これは調理に使う油脂と、食品そのものに含まれている脂質を合わせた量です。食品中の「見えない脂質」は意識されにくく、知らずに過剰摂取になりやすいので注意しましょう。また、脂質は量だけでなく、質を考えて摂ることも大切です。肉類やバターなどの動物性脂肪には、中性脂肪やLDLコレステロールの増加につながりやすい飽和脂肪酸が多いのに対し、オリーブ油や菜種油などの植物油には、LDLコレステロールを減らす働きのある不飽和脂肪酸が多く含まれています。サバやイワシなどの青魚に含まれる脂質も不飽和脂肪酸の一種で、血液中の中性脂肪やLDLコレステロールを下げる効果が知られています。適切に摂って健康的な生活に役立てたいですね。

<朝食> ・もち麦ごはん・旬野菜の味噌汁・めかぶとみょうがの冷奴

・もち麦ごはん

【炊き方】

白米2合に対して100gの「もち麦3割ごはん」から始めましょう。白米に何かを混ぜることが苦手な方は、2合に対して50gの「もち麦1.5割ごはん」から始めてもよいでしょう



・旬野菜の味噌汁

【材料】(2人分)

さつまいも 100g
 玉ねぎ 1/4個
 しめじ 50g
 だし汁 400ml
 味噌 小さじ2



【作り方】

- ①さつまいもは洗って1cm程の半月切り、玉ねぎは5~6mm幅に切る
- ②しめじは石づきを取ってほぐしておく
- ③鍋にだし汁を入れて、玉ねぎとしめじ、さつまいもを入れて中火にかけ沸いたら火を弱め5~6分かけてさつまいもと玉ねぎに火を通す
- ④さつまいもに火が通ったら味噌を溶き入れて出来上がり

・めかぶとみょうがの冷奴

【材料】(2人分)

絹ごし豆腐 2パック
 めかぶ 40g
 みょうが 1個
 白いりごま 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1



【作り方】

- ①みょうがは薄くスライスする
- ②器に豆腐を盛り付け、めかぶ、みょうが、白ごまをのせ完成

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー427kcal たんぱく質15.8g 脂質6.8g 食物繊維7.9g 塩分2g

<昼食> ・焼き鯖散らし寿司 ・レンジで作るかぼちゃの煮物

・焼き鯖散らし寿司

【材料】(2~3人分)

ごはん 茶碗3杯分
 寿司酢 30ml
 焼き鯖 2切れ
 きゅうり 1本
 青しそ 5枚
 白ごま 適量



【作り方】

- ①ご飯に寿司酢を混ぜて酢飯を作る
- ②焼き鯖は、骨を取り身をほぐす
- ③きゅうりはスライスして、軽く塩をふりしぼる。青しそは千切りにする

- ④酢飯に、鯖、きゅうり、ゴマを入れ混ぜ合わせ、お皿に盛り付け、青しそ、ゴマを飾る

・レンジで作るかぼちゃの煮物

【材料】(2人分)

かぼちゃ 200g
 水 100ml
 しょうゆ 小さじ1
 さとう 小さじ1



【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取ってひと口大に切る
- ②耐熱容器に水、しょうゆ、さとうを入れて混ぜかぼちゃを加えてサッと混ぜ合わせる
- ③ラップをかけて電子レンジ600Wで6~7分加熱。竹串をさして硬ければ追加加熱する

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー563kcal たんぱく質20.0g 脂質9.4g 食物繊維4.9g 塩分2g

<間食> ・季節のフルーツ ・牛乳

・季節のフルーツ

【材料】(2人分)

桃 (可食部) 250g
 牛乳 400ml



<夕食> ・ごはん・牛肉とこんにゃくのステーキ ・レンジで作るナスの中華風南蛮 ・ブロッコリーとちくわの辛子マヨネーズ和え

・ごはん



・牛肉とこんにゃくのステーキ

【材料】(2人分)

黒こんにゃく 300g
 牛肉(ステーキ用) 200g
 にんじん 1/2本
 パセリ 適量
 にんにく 1かけ
 塩・こしょう 少々
 サラダ油 小さじ1
 クレソン 適量
 Aしょうゆ 小さじ1
 Aみりん 小さじ1
 Aバター 5g

