



今月は栄養科が担当いたします！

良い脂質の取り方

皆さま、こんにちは。今回は脂質についてお話をさせていただきます。
脂質と聞いて皆さまの印象はどうでしょうか。
あまりよくないものという認識をお持ちの方もいらっしゃると思います。
私たちの身体での脂質の役割は実に多岐にわたります。
エネルギーの貯蔵や各ホルモン分泌の材料になったりもします。
したがって、摂ることが悪いわけではなく、適量且つ質の良い脂質を摂る必要があります。

悪い脂肪細胞

脂質は太るから・身体に悪いから控えるようにしている、ということをつまに耳にすることがあります。脂質の体内での役割は非常に多く、ストイックに制限を行う必要は特定の疾患、医師からの指示以外では行う必要性は薄いです。脂質が悪いというよりも身体に蓄えている脂肪細胞が皆さんの知るような悪影響を及ぼします。脂質を適切に摂れていればむしろ良い方向に作用することが多いです。

そこでまずは脂肪細胞の説明から入ります。
脂肪細胞は摂取したカロリーが、摂取カロリー>消費カロリーとなることで大きくなります。カロリーオーバーした状態が継続すると、本来肝臓などで蓄えている栄養が容量を超えることができないため、脂肪細胞という形で体内に貯蔵されます。これによって脂肪が増えるといった状態になります。
カロリーを余剰に摂らなければ、簡単に脂肪は増えないということになります。

肥大した脂肪細胞の具体的な悪さというと大きく二つのことが知られています。

- ①インスリンの効きが悪くなる
- ②血圧の上昇
→裏面へ続きます。

公開医療講座
道南ロイヤル病院
かわら版

vol.71 /4月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



ホームページ
LINE / ライン
Instagram
Tik Tok

病院公式SNSも
ご登録ください😊



栄養科おすすめレシピ

優しい味付けで食べやすい！
～春キャベツのツナ炒め～

今月の担当：栄養士 杉村 瑚都

旬を迎えている春キャベツにはビタミンU（キャベジン）が含まれており、胃の粘膜を修正・保護してくれます。
水に溶けやすく熱に弱いので生食の方が効率良く摂取出来ますが、今回は熱を少し加えて食べやすさ重視のメニューをご紹介します！

材料 2人前

- ・キャベツ 1/4玉
- ・ツナ缶 1缶
- ・塩 少々

※お好みでポン酢をかけても美味しくいただけます。

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさ（一口大）にカットする
- ②フライパンにキャベツと、少し油を切ったツナを入れる
- ③蓋をして5～10分蒸す
- ④最後に塩で味を調える

【公開医療講座のご案内】

日時：4月16日(木)15:00～16:00

場所：温泉ホテルきたひやま 2階研修室

テーマ：「知って安心！」

お薬の正しい使い方(仮)

講師：薬剤師 高橋 勇希

*お電話にてご予約下さい。(☎84-5011)

【皮膚科外来診療ご案内】

< 2026年4月 >

日にち	午前診療	午後診療
3日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
4日(土)	8:30～11:30	
17日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
18日(土)	8:30～11:30	

< 2026年5月 >

日にち	午前診療	午後診療
1日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
2日(土)	8:30～11:30	
15日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
16日(土)	8:30～11:30	
29日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
30日(土)	8:30～11:30	

簡単に説明すると上記二つ(インスリンの効きが悪くなる・血圧上昇)の症状がメジャーなものです。脂肪細胞では代謝を扱うホルモンが分泌されるのですが、脂肪細胞が肥大し、太ってしまうとバランスが崩れて悪い面ばかりが目立ってしまいます。こうなるとメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧などの疾患に繋がります。正常な場合は一方的な代謝状態ではなくなります。

ここまでのまとめ ⇒気を付けるのは脂質ではなくカロリーの摂りすぎ

脂質について

脂質の特徴として一番に挙げられるのは摂取カロリーの多さにあります。1g当たりのエネルギー量は9kcalとなっています。炭水化物とたんぱく質は1g当たり4kcalとなっているので、非常にカロリー効率が良くなっています。痩せている人が太ろうと思うと油を多めに摂ることや少量で効率良くカロリーを摂ることができます。また、最近の高齢者向けの栄養補助食品でMCT(中鎖脂肪酸)などを売りとしているのは他の機能性もあるからということから入っています。

脂質には大別すると二種類に分けられます。ここから自分が身体にあった脂質を摂ることが厚生労働省より推奨されています。脂質系の食事制限が必要な方も必要な情報になります。

● 飽和脂肪酸 (過剰摂取に気を付けるべき油脂)

飽和脂肪酸は体内合成が可能な脂肪酸です。よって必須となる栄養ではありません。また、高LDLコレステロール血症・循環器疾患の危険因子でもあります。

飽和脂肪酸は融点が高く、常温で固体であることが多いです。したがって、動物性の脂に多く含まれています。肉の脂が美味しいと感じることから料理では味に風味や深みと出したり美味しく食べるためには欠かせませんが、飽和脂肪酸は食事摂取基準においてエネルギー比7-10%未満にするようにされています。

ちなみに中鎖脂肪酸は飽和脂肪酸に含まれます。含まれているものではココナッツオイルが比較的、手軽に手に入ります。

● 不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸の中でもn-3系脂肪酸とn-6系脂肪酸に大別されます。ここではひとくくりにして不飽和脂肪酸として扱います。一般的に質の良い油、良質な油と言われているのは不飽和脂肪酸のことを差します。不飽和脂肪酸は体内で合成できないものが多いため、こちらは積極的に摂取したいものとなっています。覚え方としては魚の油や植物油のように常温で液体の油が不飽和脂肪酸に富んでいます。近年有名になったDHAやEPAは不飽和脂肪酸になっています。

魚やオリーブオイル、ごま油、こめ油などの植物性の油は摂った方が良いでしょう。

しかし、摂りすぎは同じ脂質でありカロリーオーバーの原因となりますので、ほどほどにしましょう。

まとめ

- ・摂りすぎも摂らなさすぎも身体によくない。カロリーの過剰・不足、どちらの原因ともなる。
- ・摂るなら固体の脂よりも、液体の油を摂ると必要な栄養が入ってくる
- ・脂質は絶対的に悪いものではありません。

4月1日より「個室」で楽しく入院パック開始！

各病棟1部屋ずつ有料個室としてご利用できるようになりました。
 有料個室にお申込みになりますと、**入院セット**
 ・テレビ・冷蔵庫・コップ歯ブラシ・歯磨き粉
 ティッシュが料金(1日につき3,300円)に含まれます。

入院セット内訳

病衣・エプロン・バスタオル・フェイスタオル
 大判タオル・おしぼり・下着・肌着・靴下

個室のご利用につきましてはお申し込みが必要となります。医事課までお問合せください。

【医事課外来担当スタッフ紹介】



名前：小林 俊介

(こばやし しゅんすけ)

働き甲斐のある職場づくりをしスタッフが一人となり地域住民の皆様へ安心・安全の医療を提供できるよう頑張ります！



名前：須田 結菜

(すだ ゆいな)

昨年4月に入職しもうすぐ1年になります。まだまだ未熟なところばかりですが、地域の皆様と病院の為に勤めてまいります。よろしくお願いします。



名前：長井 天哉

(ながい たかや)

今年の1月に入職し、少ししか日がたっていませんが、スムーズに受付できるよう頑張ります！
 よろしくお願ひします。