



# ライフケアサプリ

第6号  
2021年  
秋号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。

## おしよくじ手帳... ご存じですか？脂質のこと



秋らしい気候となり、過ごしやすい日々が続いていますね。

秋といえば「食欲の秋」！皆さんはどんな食べ物を思い浮かべるでしょうか。

きのこや果物、さんまなど…様々な食材が旬を迎えます。

今回は、さんまなどの魚に含まれる「脂質」についてご紹介していきます。



## 「脂質」の種類を知ろう！

炭水化物・たんぱく質と並ぶ三大栄養素のひとつです。油類、バター、マーガリン、魚や肉の脂肪などに多く含まれます。体の中でエネルギーや細胞を作る成分として働きがあり、余った脂質は中性脂肪として体内に蓄えられます。そのため多く摂りすぎてしまうと肥満を招き生活習慣病の原因になりかねません。

ですが、質のよい油は生活習慣病の予防につながり、健康状態をよくすることに役立ちます。

「太りそう」「体に悪そう」というイメージのある脂質ですが、バランスを取りながら摂取することが大切です。

脂質を構成している「脂肪酸」は、下の図のように「**飽和脂肪酸**」と「**不飽和脂肪酸**」に分けられます。また、**不飽和脂肪酸**の中でも「**多価不飽和脂肪酸**」は体内で合成することのできない**必須脂肪酸**を含みます。

### 必須脂肪酸とは？

体にとって重要な役割を持つものの、体内でつくることができないため、食事から摂取する必要があるものを「**必須脂肪酸**」といいます。

リノール酸、αリノレン酸、アラキドン酸、DHA、EPAなど

### 飽和脂肪酸

肉類や乳製品に多く含まれます。摂りすぎると血中の中性脂肪やコレステロール濃度が上がり、動脈硬化や脂質異常症を起こす場合があります。

パルミチン酸、ステアリン酸



牛肉

豚肉

バター



ラード



ココナッツオイル

### 不飽和脂肪酸

魚や植物性食品に多く含まれます。動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げる、LDLコレステロールを減らすなどはたらきがあります。

#### 一価不飽和脂肪酸

体内でつくることができる

オレイン酸



オリーブオイル アーモンド

#### 多価不飽和脂肪酸

体内でつくることができない

n-6系 (オメガ6)

アラキドン酸



まぐろ

リノール酸



綿実油

n-3系 (オメガ3)

DHA、EPA



いわし

さば

αリノレン酸



えごま油



アマニ油

Pickup!

### DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)

DHAやEPAという言葉は耳にしたことのある方も多いのではないのでしょうか。主に魚に含まれる**必須脂肪酸**のひとつで、心筋梗塞や狭心症などの冠動脈性疾患のリスクを下げる効果があるとされ、健康維持のために積極的に摂取したい栄養成分です。魚の種類にもよりますが1日90g(切り身1切れ程度)を目安に摂取しましょう。バランスよく毎日のお食事に取り入れていきましょう。

さんま・さば・いわし・あじなどの青魚に多く含まれています。



Seasonal Food Recipe

# 旬の食材 レシピ

DHA・EPAを摂ろう!



## さんまの炊き込みご飯

### 材料(2人分)

米	1合(150g)	油揚げ	1枚(20g)
さんまの蒲焼缶	1缶(100g)	ぶなしめじ	1/2パック(50g)
にんじん	1/3本(50g)	青ねぎ	お好みの量

### 作り方

1. にんじんは細切り、油揚げは短冊切りにし、しめじはほぐしておく。
2. さんまはスプーンで軽くほぐす。
3. 炊飯釜に研いだ米、蒲焼缶の液汁を入れ、1合の線まで水を入れる。
4. 3に1と2を加え、炊飯する。炊き上がったらご飯をまぜる。
5. 器に盛り、小口切りにした青ねぎをちらす。



秋の味覚がおいしい!

#### 栄養価(1人あたり)

エネルギー	:417kcal
たんぱく質	:16.5g
脂質	:10.7g
炭水化物	:66.5g
食塩相当量	:0.8g
n-3系脂肪酸	:1.58g

#### POINT

- ★さんまの蒲焼缶に味が付いているので味付け不要で簡単です!
- ★面倒な下処理なしで手軽にお魚を食べることができます。
- ★1日に必要なn-3系脂肪酸を、男性は約70%、女性は約80%摂取することができます。

## 新米

おいしい炊き方  
教えます。



秋を迎え新米の美味しい季節になりましたね。皆さんは新米がより美味しくなる炊き方をご存じでしょうか?

新米は細胞組織がみずみずしく柔らかいため、加熱時間が短くてすむと言われています。そのため、炊飯時の水の量を普段よりも少なくすることで、美味しく炊くことができます。新米の場合、水の量は米の容量の1.1倍が目安です。(例えば150gのお米に対し165gの水を加えます。)

また、炊く前にしっかりと水に浸すことで、芯のないふっくらとしたごはんが炊き上がります。冬場は水の温度が低いので1時間、夏場は30分、春、秋は45分が目安となります。ぜひ試してみてくださいね!

## 電話で栄養指導 はじめました

初回外来栄養指導を受けられた患者さまを対象に、電話栄養指導を開始しました。次の受診まで期間が開いてしまう方、外出の機会をなるべく減らしたい...といった方等へおすすめしています。詳しくは担当の栄養士までお問い合わせ下さい。

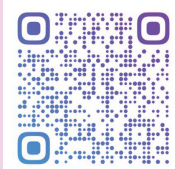
#### 編集後記

今回のライフケアサプリーはいかがだったでしょうか。旬を迎えるたくさんの食材を上手にお食事に取り入れ、豊かな食卓となる事を願っております。最後までお読み頂きありがとうございました。

### Instagramもチェックしてね!!

アカウントID **ims\_fujimi\_eiyou**

栄養科の公式Instagramです。食事のメニューや取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。ぜひ覗いてみてくださいね!



- 編集・発行 -

**イムス富士見総合病院 栄養科**

住所: 埼玉県富士見市鶴馬1967-1

TEL: 049-251-3060(代表)

ホームページ: <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>