



4月のテーマ 油は選んでとろう！



脂質の役割

効率が1番いいエネルギー源

1g当たりのカロリー
炭水化物・・・4kcal
たんぱく質・・・4kcal
脂質・・・・・・・9kcal



この脂肪は非常時に備えたエネルギータンクのようなものなのね..

脂溶性ビタミンの吸収を助ける

脂溶性ビタミン

A 免疫力
E 細胞を守る
K 骨形成
D 骨形成

細胞膜をつくる



細胞

脂質がないと吸収されないよ

コレステロールは細胞膜をつくるよ

身体に必要なけれども
とる量と質が大切

避けるべき油

飽和脂肪酸と酸化脂質を多く含む油

- ・お肉の脂
- ・ジャンクフードの油
- ・古い油



とりすぎると

悪玉コレステロールが



狭心症や心筋梗塞のリスクに

適度にとりたいいい油

n-3系脂肪酸やn-9系脂肪酸を含む油

適度にとると

悪玉コレステロールが↓↓
中性脂肪が↓↓
血圧が↓↓



- ・お魚の油
- ・オリーブ油
- ・米油
- ・アマニ油
- ・エゴマ油

生活習慣病予防に

4月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

飽和脂肪酸を減らそうレシピ！
肉の脂身が少ないヒレ肉使用！「豚ヒレ肉のトマト煮」
旬の食材とオリーブオイルで！
「あさりと春きゃべつのオリーブオイル蒸し」

4月のおすすめレシピ

豚ヒレ肉のトマト煮

192kcal 塩分:1.5g

材料(2人分)

・豚ヒレ肉(かたまり)	160g	・ブイヨン	小1
・塩	少々	・にんにく	1片
・薄力粉	小2	・玉ねぎ	1/4個
・オリーブオイル	小2	・しめじ	1/3房
・カットトマト缶	1缶	・エリンギ	中1本

1. 肉を1cm厚さに切る。玉ねぎはくし切り、きのこ類は株を落として食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 1. の肉に塩、小麦粉の順にふる。肉を叩いてなじませる。フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れる。香りが立ったら、豚ヒレ肉を両面軽く焼く。フライパンから出しておく。
3. 2. のフライパンで玉ねぎ、きのこ類を軽く炒めたらカットトマト、ブイヨンを入れ、煮込む。少し水分を飛ばしたら、2. の豚ヒレ肉を加え、5~10分煮込む。



あさりと春きゃべつのオリーブオイル蒸し

94kcal 塩分:2.2g

材料(2人分)

・あさり	200g	・オリーブオイル	小2
・きゃべつ(緑の部分)	2枚	・酒(あれば白ワイン)	大3
・ミニトマト	5個	・塩	お好みで
・にんにく	1片	・乾燥バジル	お好みで

1. あさはり砂抜きをする。きゃべつは一口大、トマトは縦半にする。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りが立ったら、きゃべつ、あさりの順で加える。酒を加え、蓋をして強火で蒸す。
3. あさりの口が開いたら蓋を開け、ミニトマトを加えてさっと混ぜる。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

