



あぶら(脂質)は質と量を考えて！

あぶら(脂質)は、生命維持に不可欠なエネルギー源です。体内では、細胞膜の主要な構成成分となり、また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。食べ物をおいしくする”あぶら”ですが、少量でも高カロリーなため、とり過ぎは肥満や心臓病といった生活習慣病の原因となります。今回は素材選びと調理方法の工夫で肉のあぶらを上手に減らしておいしく食べるコツをご紹介します。

あぶら(脂質)には脂肪酸、中性脂肪、ステロールなどがありますが、このうち脂肪酸には様々な種類があります。

《あぶらの質を考えて摂りましょう》

脂肪酸の種類	健康との関係と代表的な食品など
飽和脂肪酸	摂り過ぎると血清コレステロールや悪玉コレステロールを増やす。肉の脂身、乳脂肪など
一価不飽和脂肪酸	摂り過ぎると心臓病や肥満のリスクを高める。オリーブオイル、なたね油など
多価不飽和脂肪酸	心臓病のリスクを下げる。日常生活では摂り足りていないため、摂取を心がけましょう。青魚の脂(EPA、DHA)など

＜トランス型脂肪酸が多い食品に注意！＞

マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングなどや、それらを原料としたパン、ケーキなどの洋菓子、スナック菓子や揚げ物

工業的に作られるトランス型脂肪酸は摂り過ぎると、心臓病のリスクを高めることや、LDL 悪玉コレステロールを増やすだけでなく、HDL 善玉コレステロールを減らすことがわかってきています。

《かしこい素材選びでカロリーカットしましょう》

★脂身の少ない肉を選ぶとカロリーをカットできます！



牛肉 100g

バラ肉 426kcal → 肩ロース 318kcal → もも 209kcal → もも(脂身なし) 181kcal



豚肉 100g

バラ肉 395kcal → ロース 263kcal → もも 183kcal → ヒレ 130kcal



鶏肉 100g

もも(皮付き) 204kcal → むね(皮付き) 145kcal → むね(皮なし) 116kcal → ささみ 105kcal

《素材のあぶらを落として油を使わない調理法でカロリーカットしましょう》

ゆでる

炒め物や煮物に使用する前の
下ごしらえとしても◎

蒸す

蒸気の上昇した状態で強火で
一気に蒸すことがポイント！

煮る

だしをしっかりととり、薄味に調味
することがポイント！

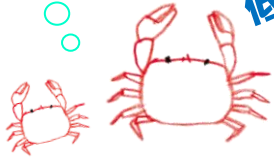
※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

テーマ 「少し気になる尿酸値対策、夏のさっぱりヘルシー料理」 ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスマイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。
おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:8月8日(火)、17日(木)、18日(金)、19日(土) 9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ8月1日号に掲載



家庭で作ってみよう! 「あぶら」攻略レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

豚肉の冷しゃぶサラダ



材料(2人分)

豚もも薄切り肉	100g
レタス	40g
きゅうり	30g
トマト	80g
アスパラガス	40g
かいわれ大根	20g
ポン酢しょうゆ	大さじ2

作り方

- ①豚肉は熱湯でさっとゆで、冷水にとる。
- ②アスパラガスは根元のかたい部分をピーラーでむき、ゆでて食べやすい大きさに切る。レタスは一口大にちぎり、きゅうりは斜めの薄切り、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③かいわれ大根は根元を切り落として食べやすい長さに切る。器に①、②を盛り、かいわれ大根をのせ、ポン酢をかける。

1人分の栄養価 119kcal/たんぱく質 12.1g/
脂質 5.3g/塩分 1.1g

鶏肉の梅しそレンジ蒸し



材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)	160g
えのき茸	80g
長ねぎ	10g
大葉	6枚
梅干し	2個
A	
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作り方

- ①鶏肉は一口大に切って片栗粉をまぶす。えのき茸は石づきを切り落とし2cm長さに切る。長ねぎは白髪ねぎにする。
- ②大葉は千切りにした後、水にさらしてアク抜きをし、水気をきる。
- ③梅干しは種を除いて包丁でたたき、Aと混ぜ合わせる。
- ④①の鶏肉、えのき茸、②の大葉2/3量、③をあえる。耐熱皿に平らにのせて、ふんわりラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
- ⑤器に盛り、残りの大葉と白髪ねぎをのせる。

1人分の栄養価 122kcal/たんぱく質 20.0g/
脂質 1.6g/塩分 1.6g

バックナンバーはこちらから



~1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230g以上)を組み合わせましょう

