

平成29年

栄養だより 10月号

医療法人社団千葉秀心会 東船橋病院 栄養課

油について

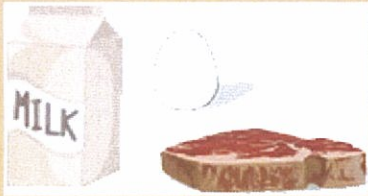
油は太るという悪いイメージがありますが、脂質は三大栄養素の一つで、活動のエネルギー源となる大切なものです。摂り過ぎは良くありませんが、身体には必要です。

油には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。

脂の分類

飽和脂肪酸(動物性)

肉類の脂やバター、乳製品に含まれる油、パール油、ココナッツオイルなど



不飽和脂肪酸(植物性)

一価不飽和脂肪酸



オメガ9系 = オレイン酸。
胃もたれが少なく、動脈硬化を予防し、酸化されにくい。加熱調理に向く。
オリーブオイル、キャノーラ油。

多価不飽和脂肪酸



オメガ3系 = 青魚に含まれるDHA、EPA、植物油に含まれるα-リノレン酸。
細胞膜を健康に保つ、炎症やアレルギーを減らす、血液サラサラにし血栓を防ぐ、血圧を下げる、認知症を予防する、ホルモンのバランスを整える。亜麻仁オイル、えごま油など。加熱調理は不向き。



オメガ6系 = 植物性油に含まれるリノール酸。摂りすぎると動脈硬化など生活習慣病やアレルギーを促進。ただし、同じオメガ6系の油でも体に良いものもある。コーン油、綿実油、グレープシードオイルなど。

※どの油も(バターなど以外)100gあたり921kcalです。
つまり1gあたり9kcalです。
※正しい知識で油を摂取するように心がけましょう。

旬の食材

柿



9月中旬から旬の柿には渋みのもとのポリフェノールの一種のタンニンがアルコールを分解する働きがあり、二日酔いに有効です。
βカロテンやビタミンCが豊富なので、体の抵抗力を高め粘膜を強くし、風邪やがんの予防、老化防止に役立ちます。干し柿には食物繊維も豊富です。

調理のポイント

- ・変色しやすいので切ったらレモン汁か酢をかけて色止めするとよいでしょう。
- ・大根と一緒に調理すると消化力が高まり、ビタミンCの摂取量も高まります。おろし和えやなますがおすすめです。
- ・渋みを取り除くには渋柿を5個に対してりんごを1個用意し、ビニール袋に小さな穴を数カ所あけて柿とりんごを入れ、口を閉じておくとよいでしょう。りんごから出るエチレンの作用で1週間ほどで渋が抜けます。

外来患者様・入院患者様へ

患者様の病態に合わせた食事の個人栄養指導を行っております。是非、ご利用ください。
※栄養指導は予約制になっておりますので、ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。