



給食だより

2016年 12月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

脂質ってなに？

炭水化物、タンパク質と並び、体内でエネルギー源となる大切な栄養素です。脂質には飽和脂肪酸（常温で固まるもの）と不飽和脂肪酸（常温で固まらないもの）があり、体に蓄えられた脂質はエネルギーを貯蔵するだけでなく、必要に応じて分解され、脂溶性ビタミンの吸収を助ける、からだの機能や生理作用を一定に保つなどの働きがあります。

飽和脂肪酸は多く取りすぎると動脈硬化や心筋梗塞の原因になります。また、蓄積しやすいという性質があるので、体に脂肪が付きやすくなります。バランスよくとるのがいいですね。

脂質の消化と吸収のしくみ

脂質の多い食品は糖質やタンパク質が多い食品に比べ、消化の始まりが遅く吸収に時間がかかります。

食品に含まれる脂質の多くは、中性脂肪の形をしています。体内ではまず十二指腸で胆汁により乳化されます。次に膵臓からの消化酵素の働きで、水にとけやすい成分ととけにくい成分に分解されます。

水にとけやすい成分はそのまま小腸から吸収されます。残りは腸管から吸収されて、リンパ管を経由し静脈に入り、全身へ運ばれます。

食後 3、4 時間して脂質がやっと吸収されるのはこうした長いプロセスがあるためです。



飽和脂肪酸を多く含む食品

生クリーム バター 牛肉
チーズ ベーコン 豚肉
マーガリン など



不飽和脂肪酸を多く含む食品

オリーブ油なたね油 ごま油
油揚げ さば 味噌 アボカド
ナッツ ツナ 納豆 など



いろいろな食品からとりましょう！

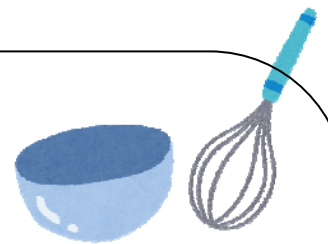
ご家庭でメニューを考える時に、参考にしてみてくださいね♪

ドレッシングを手作りしよう！

※それぞれ子ども2人大人2人分

おうちにある調味料で簡単にドレッシングを作ることができます！

お子さんと混ぜ混ぜしてからお野菜にかけて召し上がれ♪



★フレンチドレッシング

オリーブ油 大さじ4.5
塩 小さじ0.5
酢 大さじ3
こしょう 少々
砂糖 ひとつまみ

★中華ドレッシング

酢 大さじ6
醤油 大さじ1.5
砂糖 小さじ1.5
なたね油 大さじ3
ごま油 大さじ3

★味噌ドレッシング

味噌 大さじ3
砂糖 小さじ1
酢 大さじ3
なたね油 大さじ3
ごま油 小さじ3

これらは密封容器に入れて冷蔵庫で3週間～1か月保存することができますが、

果汁や生野菜を入れると2日～1週間ほどしか日持ちしないので注意！

梅やレモンなど、お好みの食材や調味料でアレンジしてみてくださいね。

◎なたね油の代わりにサラダ油を使ってもおいしくできますよ♪

だんだん寒くなってきたので、野菜を蒸してホットサラダにかけるのもおすすめです！