

# 給食だより

# 2017年

# 7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

今月は3大栄養素、炭水化物・脂質・たんぱく質のうち「脂質」についてのお話です。

## 脂質の働きってなあに？

### ①エネルギーのもとになる栄養素

体の器官を動かしたり、体温を保ったりするエネルギー（熱や力）になります。炭水化物やたんぱく質の2倍以上のエネルギーを持ちます。そのため、過剰な分は脂肪として蓄えられるので摂り過ぎに注意です。

### ②脂溶性ビタミンの吸収を助ける

油と一緒に調理すると脂溶性ビタミンA D E Kを溶かして運び、吸収を助けます。

### ③外敵から肌を守る

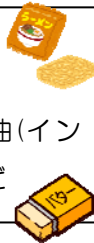
脂質の一部は肌表面に薄い膜を作り、肌の乾燥、外からのばい菌の侵入を防ぎます。

## いろいろな食品からバランスよく摂りましょう

脂質は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。飽和脂肪酸は安定しているため貯蔵脂肪に、不飽和脂肪酸は酸化されやすく不安定なため生理活性物質の材料として利用されます。飽和脂肪酸は摂りすぎると動脈硬化や肥満の原因になります。摂りすぎに注意が必要です。不飽和脂肪酸は体内で合成できない必須脂肪酸を含みます。また、血中中性脂肪を低下させるなど生活習慣病を予防することがわかっています。いろいろな食品からバランスよく摂れるといいですね！また、トランス脂肪酸は天然にも微量に含まれており、植物油などからマーガリンなどを製造する際や植物油を高温にして脱臭する製造工程で生じます。食品から摂る必要がないと考えられており、摂りすぎた場合の健康への悪影響が注目されています。

### 飽和脂肪酸

肉類 バター チーズ  
生クリーム パーム油(インスタントラーメン)など



### 不飽和脂肪酸

コーン油 大豆油 あまに油 ごま油  
菜種油 オリーブ油  
青魚(さんま さば いわしなど)



体内で合成できない栄養素を含むため食事から摂取しましょう！

### トランス脂肪酸

マーガリン  
ファットスプレッド  
ショートニング



### トランス脂肪酸の摂取は控えめに (農林水産省 HP 参照)

トランス脂肪酸を含む油脂以外にもそれらを原材料に使用したパンや洋菓子、揚げ物などにも多く含まれます。WHO(世界保健機関)は総エネルギー摂取量の1%未満とするよう勧告しています。これは一人一日当たり2g未満が目標量に相当します。摂りすぎると心臓病のリスクになるので日常的な摂取は控えめにしましょう。

## お魚レシピ アジのトマトソース

大人 268kcal 子ども 134kcal

<材料> (大人2人 子ども2人分)

- ・アジ(ひらき) 4尾
- ・小麦粉(または上新粉) 適量
- ・油 適量
- ・トマト 中1個
- ・玉ねぎ 中1/4個
- A { 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- オリーブ油 大さじ1強



<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切り、トマトは角切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ①を入れ冷蔵庫で冷やす。
- ③アジに上新粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④お皿にのせ、ソースをかけて出来上がり♪

◎魚に含まれる油は酸化されやすいため野菜や果物と一緒に摂りましょう！