



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもの成長を助ける栄養素
脂質

脂質はたんぱく質、炭水化物と並ぶ三大栄養素の一つで、体に良くないものと考えがちですが成長に不可欠な栄養素です。

働きを知り、適量を摂取することが最も重要な栄養素です。

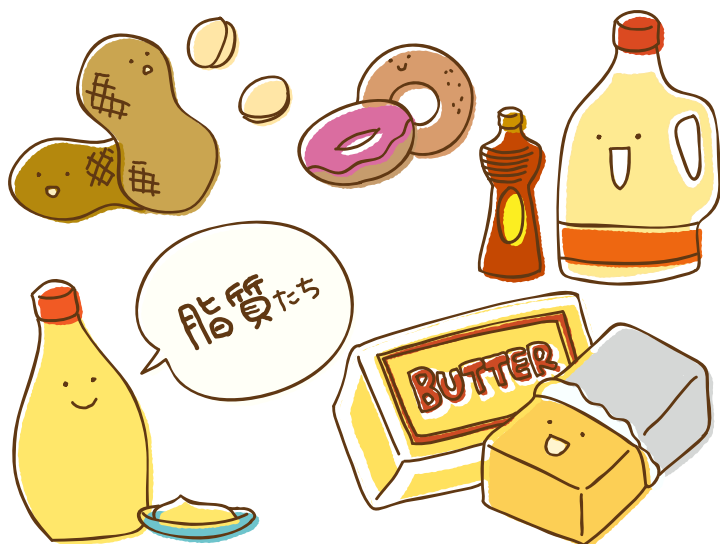


三大栄養素

脂質の役割

脂質は三大栄養素の中で、少量で最も多くのエネルギーを得ることができ、効率の良い栄養素です。

エネルギーだけでなく、細胞膜やホルモンなどの成分としても重要です。また体脂肪になって、エネルギーの貯蔵庫の役割を果たしたり、体温維持、内臓を衝撃から守るクッションの役割などもあります。ビタミンA・ビタミンD・ビタミンKなど脂溶性ビタミンの吸収を良くする働きもあります。



- エネルギー源になる
- 細胞膜やホルモンの成分になる
- 体温を維持する
- 内臓を保護する
- 脂溶性ビタミンの吸収を助ける

◆ 脂質が不足すると……

体温調節がうまくいかず基礎体温の低下や冷え性、乾燥、髪や爪、肌荒れ、便通が悪くなるなど様々な体調不調を引き起こします。さらに脂質は人間の脳の6割以上を構成しているため、不足することで脳への情報伝達がうまくいかず集中力の欠如にもつながります。

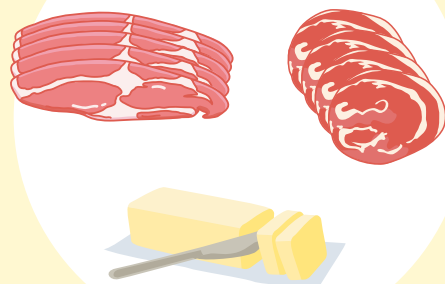
◆ 過剰にとり過ぎると……

エネルギーが体脂肪として過剰に蓄積して肥満、糖尿病、心臓病、高血圧などの生活習慣病を起こしたり、血液中の脂質が増加して高脂血症（脂質異常症）になったりします。

◆ 効率の良い摂り方とは……

あぶらには、とり過ぎると肥満や成人病につながる「動物性脂肪（脂）」と血管に脂肪がたまったり血液や血管の中で固まったりするのを防ぐ「植物性脂肪（油）」があります。牛肉・豚肉・鶏肉・乳製品などの動物性脂肪と魚（動物ですが性質上植物性の仲間に入ります）・ごま油・オリーブ油・コーン油などの植物性脂肪を1：1～1：2の割合で摂るように心がけましょう。また、油を使った料理は1食1品以内にする、ポテトチップス・ドーナッツ・ケーキなど脂肪の多いおやつを食べ過ぎには気をつけましょう。

脂



主に動物性

油



主に食物性

サバと
ズッキーニの
トマト煮



■材料(大人2人分)

サバの水煮缶(汁ごと使用) …………… 1缶
玉ねぎ(5mm半月切り) …………… 1/2個
ズッキーニ(5mm半月切り) …… 1/2本
にんにく(みじん切り) …………… 1片
カットトマト缶 …………… 200g

固形ブイヨン(または洋風だし)
…………… 大さじ1
ローリエ …………… 1枚
塩・こしょう …………… 少々
オリーブオイル …………… 大さじ1
乾燥パセリ(飾り用) …………… 適量

- ① フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で香りがたつまで炒める。
- ② ①に玉ねぎ、ズッキーニを入れて野菜がしんなりするまで中火で炒める。
- ③ ②にサバの水煮缶を汁ごと入れて、カットトマト缶、固形ブイヨン、ローリエを加えてふたをし、中火～弱火で10分ほど煮る。
- ④ サバの身を食べやすい大きさにほぐし、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、パセリを散らして出来上がり。