

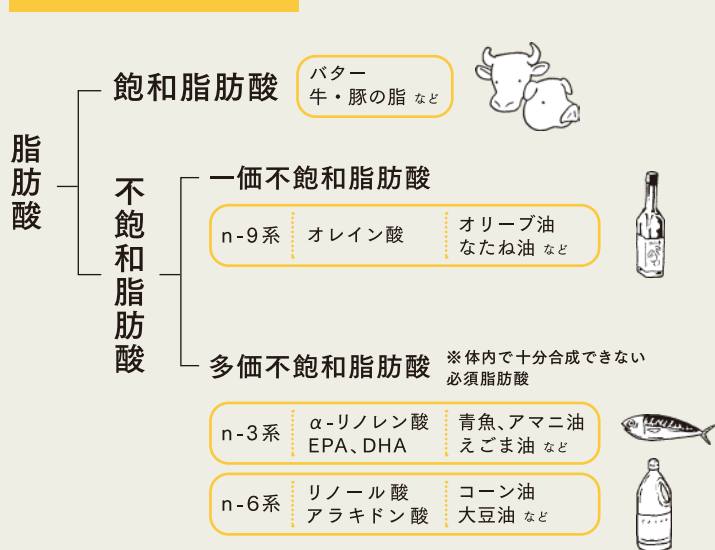
元気レシピ。

Healthy recipes

あぶら(脂質)は、量と質が大切です！

脂質は、含まれる脂肪酸の種類によって細かく分類され、体の中の役割も異なります。中でも、血液中のLDL-コレステロールを増加させ、心血管疾患のリスクを高めるのが「飽和脂肪酸」です。最近の日本人は、この飽和脂肪酸の摂取量が過剰すぎみですので、量を減らし、コレステロール低下作用と抗炎症作用がある「不飽和脂肪酸」の量を増やすよう意識しましょう。

脂肪酸の種類



あぶらの質を換えるポイント



- 肉より魚の回数を増やす
- 肉は脂身の多い部位より赤身を選ぶ
- 外食や加工食品は、飽和脂肪酸の多いラードなどがよく使われているため要注意
- できるだけ油の少ないメニューを選ぶ

簡単手づくり！

n-3系脂肪酸が豊富な「えごま油」を使ったドレッシング



材料

えごま油	大さじ2
すだち	2個
はちみつ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
コショウ	少々

作り方

- ① すだちは半分に切り、果汁を搾る。
- ② えごま油、すだち果汁、はちみつ、塩、コショウをボウルや瓶などの容器に入れ、よく混ぜて完成。

◎ サラダはもちろん、焼き魚や刺身にしょうゆの代わりとしてつけるのもオススメです！