

＜オレイン酸＞ 一価不飽和脂肪酸

体内でも生成できる脂肪酸。善玉コレステロール値は減らさずに、作用は弱いが悪玉コレステロール値だけを減らす効果で注目を集めている。酸化しにくい。オリーブ油やなたね油に多く含まれる。

私たちは食事では摂る脂肪酸を適量とするだけでなく、バランスにも気を配る必要があります。適正な割合で脂肪酸を摂らないと心臓疾患などを代表とする生活習慣病のリスクが高まってしまいます。厚生労働省も動物由来：植物由来：魚由来の脂肪や脂肪酸の種類別の摂取に関する適正な比率を掲げて推奨しています。

《推奨脂質摂取比率》

- 由来別 動物：植物：魚＝4：5：1
- 脂肪酸種類別 飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸＝3：4：3
- n-6系脂肪酸：n-3系脂肪酸＝4：1

👉 植物油の種類

種類	原材料	特徴	主な脂肪酸
なたね油	菜の花の種子	キャノーラ油とも言う。熱に強く、生でサラダに、炒め物や揚げ物などの加熱調理にも使える万能の油。風味はあっさりとした。	オレイン酸
大豆油	大豆	うま味があり、調理全般に向く。油ぎれがよいので揚げ物にも向くが、酸化しやすく、使うときは早めに交換したほうがよい。	リノール酸
コーン油	とうもろこしの胚芽	ほのかな甘みとまろやかな風味。熱に強いので、揚げ物や炒め物に適している。酸化しにくく、日持ちがよい。	リノール酸 オレイン酸
米油	米ぬか	淡白な風味なので調理全般に向く。酸化や熱に強くて品質が安定しているため、米菓子を中心に揚げ物の加工品に使われている。	オレイン酸 リノール酸
ごま油	ごまの種子	煎り方によって、香りの強弱が多種ある。セサミノールなど抗酸化物質が豊富に含まれている。非常に酸化しにくく熱にも強い。また、カルシウム、マグネシウム、鉄、銅、亜鉛などのミネラル類、ビタミンも豊富。	リノール酸 オレイン酸
オリーブ油	オリーブの実	ペースト状にすりつぶして、圧搾しただけのものをヴァージンオリーブオイルと呼ぶ。これはオレイン酸を多く含み、ビタミンAやポリフェノールなども含む。	オレイン酸
ひまわり油	ひまわりの種子	味は淡白で上品。ビタミンEの含有量が、100g中39mgと植物油の中では最も多い。	オレイン酸
紅花油	紅花の種子	サフラワー油とも呼ばれ、さらりとまろやかな風味が特徴。植物油中最もリノール酸を多く含む油だったが、品種改良によりオレイン酸の含有量の多いハイオレック種も登場し、現在はハイオレック種が主流。比較的酸化しにくい。	オレイン酸
パーム油	油やしの果肉	多価不飽和脂肪酸が少なく、飽和脂肪酸が多いので酸化しにくい。この性質を利用して、マーガリンやショートニングをはじめ、揚げ物、インスタントラーメン、アイスクリームなどおもに加工食品に広く使われている。	パルミチン酸 オレイン酸
しそ油	えごま又はしそ	えごま油、しそ油とも成分の特徴は同じ。酸化しやすく熱に弱い。サラダのドレッシングやマリネなどの生食用に。他の植物油との調合油もある。	α-リノレン酸

★調合油とは、2種類以上の植物油を調合したもので、重量の割合の多い順に表示されています。天ぷら油やサラダ油という表示で売られている商品は調合油が多いです。

植物油にはいろいろな種類がありますので、脂肪酸の種類が違うものを数種類そろえて、うまく料理に取り入れていきましょう。また、開封後は酸化が進みますので、ごま油やなたね油以外は1～2ヶ月程度で使いきれるよう小瓶を準備すると良いでしょう。適量については、個人差がありますので栄養士にご相談ください。



👉 おすすめ一品料理

キャベツの梅肉あえ

エネルギー 38kcal	塩分 1.1g
-----------------	------------

材料	2人分
キャベツ	2枚
しめじ	30g
にんじん	20g
梅干し	2個
ごま油	小さじ1
だし汁	少々

作り方

- ① キャベツはひと口大に切りさっと水にくぐらせておく。しめじは小房に分けて、にんじんは短冊切りにする。
- ② 耐熱皿にのせ、ラップをかけ電子レンジで約2分加熱し、しんなりさせる。(加熱が足りないときは再度様子を見ながら加熱する。) 火が通ったらあら熱をとり、水気を絞る。
- ③ 梅干しの種を取って包丁でたたき、ボウルに入れて、ごま油、だし汁を加えて混ぜ、②を入れて和える。

ごま油がコクをプラスして、冷めてもおいしく食べられます。ごま油を使っているので、リノール酸とオレイン酸が摂れます。

★子ども向けには…
梅干しの酸味が強いときは、みりんを少量加えると食べやすくなります。

温野菜サラダ

エネルギー 113kcal	塩分 1.0g
------------------	------------

材料	2人分
かぼちゃ	100g
ブロッコリー	40g
さといも	1個分
プチトマト	2個
レモン汁	小さじ1
しそ油	小さじ1
a だし汁	小さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさの薄切りにし、ブロッコリーは小房に切っておく。さといもは皮のついたまま鍋に入れ、水をひたひたに入れて、10分ほど煮立たせる。冷水で冷まし、手で皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② プチトマトは半分に切っておく。
- ③ 蒸気のあがった蒸し器へ①を入れて蒸す。蒸しあがったものから皿に取り出す。
- ④ aを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ ③にプチトマトを一緒に盛り、ドレッシングをかける。

野菜はじゃがいもやアスパラガス、ピーマンなど季節のものでもおいしくできます。レンジで野菜を加熱すると簡単にできます。しそ油からα-リノレン酸が摂れる一品です。



すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

『12月の旬の食材：ミカン』

☆冬の果物の王様『ミカン』

ミカンの袋や筋を取り除いて食べていませんか？実はここにはたくさんの栄養が含まれています。一つは食物繊維です。食物繊維には整腸作用などがあり、果肉だけ食べるよりも約4倍も多く食物繊維を摂る事ができます。また、かつてビタミンPと呼ばれていたビタミン様物質のヘスペリジンというポリフェノールも含まれています。このヘスペリジンには様々な効果があります。

☆ヘスペリジンって何？

ヘスペリジンには血圧上昇を抑制する効果があると言われています。また、毛細血管壁を保護し、血管の老化を防いでくれます。さらに生活習慣病の誘因ともなる中性脂肪を分解する働きも持っています。袋には果肉の約50倍、筋には果肉の約300倍も含まれています。

☆ビタミンC摂取に最適！

レモンやキウイフルーツ、イチゴなどと比べるとミカンには1/2～1/3程度しかビタミンCが含まれません。ところが皮をむいたり食べやすくカットする他の果物よりミカンのほうが、効率良くビタミンCを摂る事ができます。ビタミンCは水溶性で空気に触れると壊れてしまいます。しかしミカンのように袋ごと食べるものは、ビタミンCを壊さずに摂ることができるのです。



薬剤師からのミニ情報

インフルエンザ



👉 インフルエンザとは

インフルエンザとはインフルエンザウイルスによる感染症です。症状は約1週間程度で軽快するのがほとんどですが、合併症を引き起こすこともあるので注意が必要です。

<インフルエンザと風邪の違い>

	風邪	インフルエンザ
発熱	ないかもしくは微熱	38~40℃
主な症状	上気道症状(のど)、鼻水など	筋肉痛、関節痛
進行	ゆるやか	急激に発症
悪寒	軽い	強い
合併症	少ない	気管支炎、肺炎など

👉 インフルエンザワクチンの接種について

ワクチンの接種によりインフルエンザにかかるのを防ぐことができ、かかったとしても症状が軽減され、合併症や死亡の危険から身を守ることができます。

ワクチンは1回の接種だけで約2週間後に免疫抗体ができ、約5ヶ月免疫力は持続します。流行期(12月~3月)前に免疫抗体を造っておくことが大事なので、12月までには予防接種を受けるように心がけてください。



👉 予防方法

ワクチンを接種するのも大事ですが、以下のことにも気をつけると、より効果的に予防できます。

- 流行期は人ごみを避けましょう。
- 寒く乾燥した空気はのどの粘膜の防御機能を低下させ、感染しやすくなるので、外出時にはマスクをするようにしましょう。
- 外出後は手洗い、うがいをしましょう。
- ウイルスは乾燥した空気を好み、湿気に弱いので、加湿器などで湿度を50~60%に保ちましょう。定期的に換気をするのも効果的です。
- 疲れ、睡眠不足で体力が低下すると、ウイルスに感染しやすくなるので、十分な睡眠と水分、栄養を摂りましょう。

インフルエンザにかかってしまったら、早めに医療機関を受診し、治療するようにしましょう。



★次回のテーマは、胃もたれを予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】実広、矢田貝、大塚、高畑、古賀【薬剤師】内藤