

上手な油の摂り方について

ホロニクスグループ 栄養管理部

摂取エネルギーの不足が続くと、

- ・筋肉量の低下や体重減少
- ・免疫力の低下
- ・体たんぱく質が分解され、血中老廃物の増加



に繋がります。また透析患者さんは慢性炎症を合併していることが多く、低栄養になりやすいことが知られています。

そこで、少量でも高エネルギーの油を上手に取り入れ、安定した透析療養を送りましょう。



必要エネルギー量は年齢、性別、体格、活動量等によって異なります。

またいずれの油も過剰摂取には注意が必要です。管理栄養士にご確認ください。

脂肪酸の種類

●飽和脂肪酸の分類

短鎖脂肪酸

食品例：バター、チーズ

長鎖脂肪酸

食品例：牛脂、豚脂

過剰摂取はコレステロールと中性脂肪の増加、動脈硬化、心筋梗塞を引き起こしますので注意しましょう

中鎖脂肪酸（MCT）

食品例：MCT オイル・パウダー、ココナッツオイル

- ・消化吸収が早く、エネルギーになり易く、体に脂肪が付きにくい油です。
- ・油っぽさが少なく、くせがないので色々な料理に利用できます。



●不飽和脂肪酸の分類

一価不飽和脂肪酸（n-9 系脂肪酸）

食品例：オリーブオイル、キャノーラ油、ナッツ類

- ・動脈硬化や血栓の予防、また、血中の悪玉コレステロールを下げる働きがあります。
- ・加熱による影響が少なく、酸化しにくいので揚げ物や炒め物使用が適しています。
- ・体内で合成する事ができる脂肪酸です。





多価不飽和脂肪酸（n-3 系脂肪酸）

食品例：アマニ油、エゴマ油、グレープシードオイル、青魚

- ・悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす期待ができるため、動脈硬化の予防に役立ちます。
- ・熱に弱く酸化しやすいため、サラダやマリネ、ヨーグルト等にそのままかけての使用が適しています。



n-3 系、n-6 系ともに、体内で合成することができない脂肪酸（必須脂肪酸）のため、食事から摂る必要があります。

多価不飽和脂肪酸（n-6 系脂肪酸）

食品例：ゴマ油、紅花油、コーン油、くるみ

- ・コレステロール、中性脂肪を下げる働きがありますが、摂取量が多いと善玉コレステロールを下げる働きがあり、また炎症反応の悪化を引き起こす可能性があります。
- ・ナムル、炒め物、揚げ物の使用に適しています。

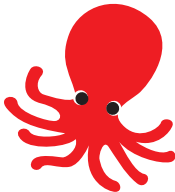


以上のように、油（脂肪酸）にはさまざまな種類があり、はたらきも違います。飽和脂肪酸（肉類や乳製品など）に偏らないように、意識して不飽和脂肪酸（青魚や植物油など）も取り入れるなど、油だけでなく食事全体のバランスに気を配りましょう。



🍵 透析食レシピ紹介

「たこの野菜マリネサラダ」



サラダは使用する調味料によっては低エネルギーになりますが、このレシピではオリーブオイルを使用し、エネルギーアップしています。

材料（1人分）

- まだこ（ゆで）30 g
- きゅうり20 g
- 赤ピーマン20 g
- 黄ピーマン20 g
- 穀物酢小さじ 1
- 砂糖小さじ 1
- オリーブオイル大さじ 1
- 黒こしょう少々

作り方

- ①たこ、赤・黄ピーマン、きゅうりを 2 センチの乱切りにする。
- ②赤・黄ピーマン、きゅうりはボールに入れて 30 分水さらしにする。
- ③別のボールに穀物酢、砂糖、オリーブオイルを入れ混ぜる。
- ④②の水気を切り③の中に、たこと一緒に入れ混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で 30 分冷やす。
- ⑤④に黒こしょうを入れ、味を整えたら器に盛り付ける。

たこは魚介類の中ではリン / たんぱく質比（たんぱく質 1gあたりに含まれるリンの量）が低く、リンの摂取量を抑えながら、効率的にたんぱく質を摂取することができます。