



脂質について

“あぶら”と聞くと、炒め物や揚げ物などの調理に使う食用油脂や、バターなどを想像しませんか。

しかし、脂質はほとんどの食品に含まれており、明らかに油脂と分かるものばかりではありません。実際に、日本人は脂質の約 80%を肉類・魚介類・穀類などに含まれる、いわゆる「見えない油脂」から摂っています。今回は油脂の主な成分である脂肪酸の種類と、各食品に含まれる油脂の特徴をご紹介します。



主な脂肪酸の種類

●飽和脂肪酸

牛肉やバター、牛乳など動物性の油脂に多く含まれます。過剰摂取は心血管疾患のリスクを高めますが、一方で少なすぎる場合は脳出血のリスクが高まります。現代の食生活では、不足より過剰が問題となりますので摂りすぎには注意しましょう。



●不飽和脂肪酸

・一価不飽和脂肪酸

代表的なものにオリーブ油などに多く含まれるオレイン酸があります。動脈硬化を予防する効果があります。



・n-3 系多価不飽和脂肪酸

えごま油やあまに油に含まれる α -リノレン酸、魚に多く含まれるエイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)があります。EPA や DHA は、心血管疾患や脳卒中を予防するなどの効果があります。



・n-6 系多価不飽和脂肪酸

植物油に多いリノール酸や、卵などの動物性食品に含まれるアラキドン酸があります。リノール酸は血中コレステロールを下げる効果がありますが、摂りすぎると、いわゆる「善玉」のコレステロールも低下します。また、大量摂取はアレルギーの発症や、がんの発生に結び付く可能性が指摘されています。適度な摂取を心がけましょう。



・トランス脂肪酸

おもにマーガリンやショートニングなどの硬化油を工業的に生成する際に生じるのがトランス脂肪酸です。過剰摂取は、「悪玉」のコレステロールを上昇させ、虚血性心疾患のリスクを高めます。





各食品に含まれる油脂

①肉類

脂質の量は、牛肉の場合「ももく肩く肩ロースくサーロインくバラ」の順で、脂身付きの豚肉の場合「ももく肩く肩ロースくロースくバラ」の順で多くなります。鶏肉は皮つきと皮なしで大きく異なり、皮なしの方がかなり少なくなります。脂身の少ない部位の選択や、調理時に脂身を除くことで、脂質の摂取量を減らすことができます。



②魚介類

調理方法によって EPA や DHA の量が変化し、揚げ物にすると半分近く流出するともいわれています。効率よく摂取するには「生」で食べる刺身などが一番です。また、煮汁ごと食べる汁物や、「蒸す」「煮る」「焼く」などの調理方法がおすすめです。加工品では、水煮などの缶詰を、汁ごと利用するのも良いですね。



③穀類

・ご飯・麺類

普通のご飯や麺類は低脂質ですが、麺を油で揚げた即席麺は脂質量が高くなり、飽和脂肪酸の割合が高くなります。

・パン

フランスパンのようにほとんど脂質を含まないパンもあれば、クロワッサンのように総重量の約 25%が脂質というパンもあります。菓子パンの場合は一般的に、具材に油脂が含まれていないジャムパンに比べ、クリームパンやメロンパンは脂質量が多く、油で揚げているカレーパンはさらに多くなると考えられます。

菓子パンにはトランス脂肪酸が含まれることもあります。摂取頻度に注意し、上手に付き合っていくことが大切です。



本日の レシピ

ごま香る 鮭の利休焼き

春は淡泊な味わいの鮭に、ごまの衣をまぶして焼き上げた一品です。

材料(1人分)

鮭	90g(1切れ)
白いりごま	6g (大さじ 1)
大葉	5 枚
大根	70g
A	濃口醤油 6g (小さじ 1) みりん 6g (小さじ 1) 酒 5g (小さじ 1)

作り方

- 大葉 4枚は粗みじん切りに、1枚は飾り用にとっておく。大根はすりおろし、水気を切る。鮭は表面の水気をふきとつておく。
- ポリ袋に A の調味料と粗みじん切りにした大葉をいれ、鮭を漬け 30 分おく。
- 2の汁気をふき取り、白いりごまを両面に押し付けるようにまぶす。
- テフロン加工のフライパンに皮側を下にして中火にかける。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で 3 分焼く。
- 器に大葉と鮭を盛り、大根おろしを添える。

