油脂の種類と脂肪酸

・脂肪酸とは脂質をかたち作っている成分のひとつ
・肉や魚の脂、バター、マーガリンなど油脂に多く含まれる人の重要なエネルギー源
・脂肪酸はかたちの違いにより、様々な種類に分けられる

脂質

飽和脂肪酸

肉類、バター…

不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸

オリーブオイル

多価不飽和脂肪酸
（必須脂肪酸）

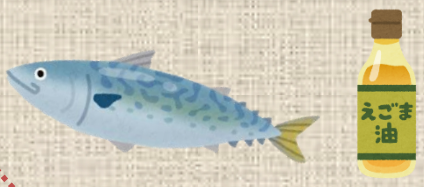
人が**体で作ることのできない脂肪酸**。そのため、食べ物からとる必要がある。

n-6系脂肪酸

サラダ油、マーガリン…

n-3系脂肪酸

重要!



青魚、えごま油…

n-6系、3系脂肪酸は**血液中の悪玉コレステロール・中性脂肪を下げるはたらき**があるといわれており、**動脈硬化の予防**が期待できる。
n-6系脂肪酸は私たちが日常的に使う油に多く含まれているため、不足することは少ない。食が欧米化した日本においては**青魚などに多く含まれるn-3系脂肪酸が不足**している！

鯖缶だけじゃない？n-3系脂肪酸

n-3系脂肪酸を手軽にとるための手段として
青魚である**鯖缶**がTVの紹介などで話題に ！

しかし ！

「缶詰はあまり…」
「買ったけど青魚特有の臭いが気になる…」

5～6かけで
1日に必要な
n-3系脂肪酸の
8～9割を
摂取できる。

クルミでもｎ-3系脂肪酸は摂取可能 ！

・クルミは**αリノレン酸というｎ-3系脂肪酸を多く含む**
・脂質量自体も多いため、食事があまりとれない方の
エネルギー摂取にもおすすめ
・カリウム,リンを多く含むため、**5～6かけが目安**

~クルミを使ったレシピを紹介~

クルミとリンゴの蒸しパン

<6カップ分>

ホットケーキミックス	90g
クルミ	30g
リンゴ	60g
レモン汁	小さじ1杯
卵	1個
水	70ml
アルミカップ	6個

①クルミは適当な大きさに砕き、
リンゴは角切りにして、レモン汁を
かける。
②卵をよくあわ立て、水、ホット
ケーキミックス、クルミ、リンゴ
の順に入れてよく混ぜる。
③フライパンに2センチ程水をいれ、
沸かしておく。
④湯飲み等にアルミカップを入れ、
8分目まで生地を入れる。
⑤沸騰した湯へ入れ、濡れふきんで
包んだ蓋をかぶせ、10分強火で蒸す。

＜1カップあたり＞

エネルギー	106kcal	**カリウム**	85mg
たんぱく質	2.9g	**リン**	56mg
脂質	4.9g	**塩分**	0.2g
炭水化物	13.3g		