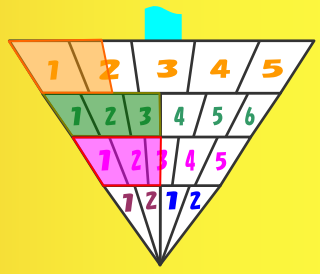
2016年 11月号 ばる通信 ～自分で守ろう、自分の健康～

11月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー：644cal
脂　質　：16.1g
食物繊維：7.3g
食塩相当量：2.9g
野菜総量　：134g

メイン料理には、脂質の少ない鶏むね肉と、大きくカットした旬の野菜で食べごたえがあるように工夫しました。
他にも、ぎんなん、きのこ、柿、りんごなど、すべての料理で旬を感じられる秋満載のセットです。

脂質をかしこくとりましょう!

脂質は炭水化物、たんぱく質と並ぶ三大栄養素のひとつです。重要なエネルギー源であり、細胞膜の構成成分やホルモン合成に関与します。しかし、脂質はとり過ぎるとエネルギー過多になり、肥満や脂質異常症などの生活習慣病の要因になります。脂質を構成する脂肪酸は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」があります。現在は飽和脂肪酸をとり過ぎる傾向にあるので注意が必要です。

控えたい飽和脂肪酸

おもに、肉類、卵、乳製品などの動物性食品に含まれます。とり過ぎると、体内で中性脂肪を増やしたり、肝臓でのコレステロール合成が促進され、動脈硬化を引き起こしやすくなります。

とりたい不飽和脂肪酸

大豆製品、種実類、植物油脂などの植物性食品に多く含まれます。また、青い背の魚に含まれる不飽和脂肪酸のＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）やＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）は、血液中の中性脂肪を低下させたり、血栓を予防することが報告されています。

調理と食べ方のポイント

肉のあぶらは茹でる・煮る・蒸す調理で

肉類の脂肪は飽和脂肪酸が多いので、調理の段階で取り除きましょう。また、肉類と一緒に、水溶性食物繊維が豊富に含まれる野菜や海藻類などを食べましょう。水溶性食物繊維はコレステロールの吸収を抑制します。

●おすすめ料理：蒸し鶏、ゆで豚、しゃぶしゃぶなど

魚のあぶらも食べる調理を

魚は網焼きや素揚げでは、とりたいあぶらが落ちてしまいます。野菜と一緒にフライパンで焼いたり、煮込んで汁ごと食べるなど、あぶらの流出が少ない調理にしましょう。

●おすすめ料理：ホイル焼き、ムニエル、煮付けなど

日ごとに寒くなり、乾燥して風邪をひきやすい季節になりました。外出時はマスクを着用して保湿し、外出から帰ってきたら、手洗い・うがいをしっかり行い、風邪予防につとめましょう。

作成担当：株式会社南テスティパル（大島拓也、北本美紗希、樽見祐佳、西尾依里奈）
監修：大阪樟蔭女子大学特任教授　瓦家千代子

テスティパルグループはISO9001：2008、ISO14001：2004認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テスティパルグループホームページアドレス
http://www.tastipalg.co.jp

TASTIPAL GROUP　栄養指導室　NO.203

●㈱テスティパル　大阪市西区新町 1-10-2　TEL.06-6535-6161　●㈱東テスティパル　門真市殿島町 6-1　TEL.06-6909-8181　●㈱南テスティパル　堺市西区浜寺石津町西 2-7-10　TEL.072-241-1081