

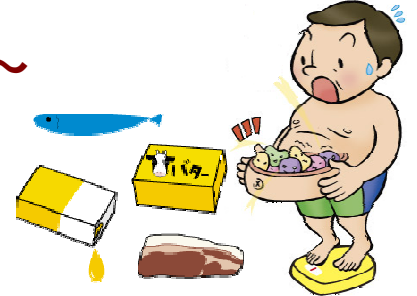
# すずらん食通信

## あぶら

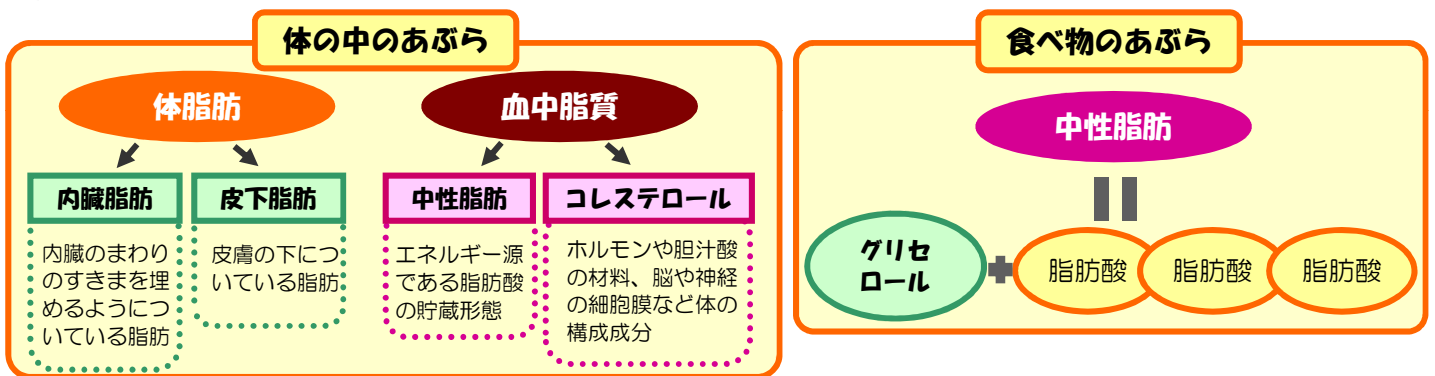
### ～体に良いあぶらと悪いあぶら～

近年、我が国でも心筋梗塞や脳梗塞で亡くなる人が増えていますが、その重要な原因の一つとして動物性脂肪（ラードなど）の摂りすぎが指摘されています。

また、日本人に増えている肺ガン、大腸ガン、乳ガンも、脂肪の摂取が多い人に多発するという報告もあります。しかし、あぶらも種類によっては動脈硬化を予防する作用があるものもあり、上手な摂り方をすれば、健康に役立てることができます。



### 体の中のあぶらと食べ物のあぶら

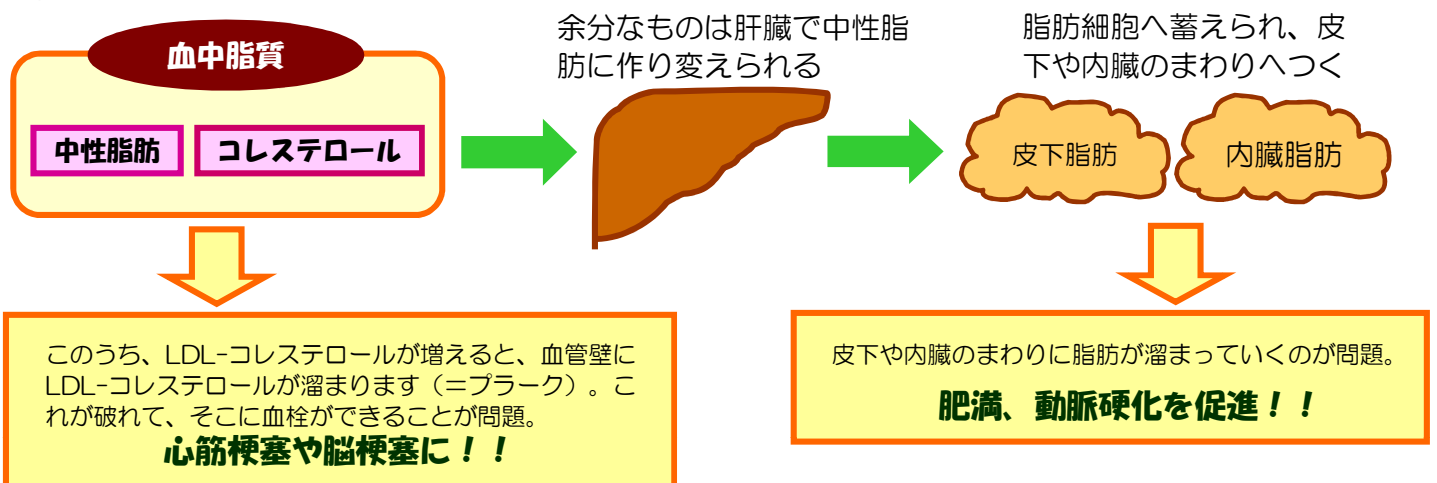


体の中のあぶらは、おもに体脂肪と血中脂質です。体脂肪は、食べ物のあぶらからではなく、糖分などの摂りすぎで使い切れなかったエネルギーから作られます。一方血中脂質は、摂った食べ物のあぶらが影響します。

食べ物のあぶらは、ほとんど中性脂肪でできています。中性脂肪は、グリセロールに脂肪酸が3つくっついたものです。あぶらの性質は、この脂肪酸の種類で決まります。



### あぶらの摂りすぎはなぜいけない？



血中脂質は、体内で貯蔵エネルギーや体の構成成分という大切な役割をしていますが、あぶらを摂りすぎると動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の原因になります。



# あぶらの新常識？！

では、すべてのあぶらが体に悪いのでしょうか。

食べ物に含まれるあぶらは、約40種類ある主成分の脂肪酸がどんな割合で含まれるかによって「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。また、不飽和脂肪酸は、「一価不飽和脂肪酸」と「多価不飽和脂肪酸」に分けられます。

飽和脂肪酸  
一価不飽和脂肪酸

体内で作り出すことができるので、たくさん摂る必要はない。

多価不飽和脂肪酸

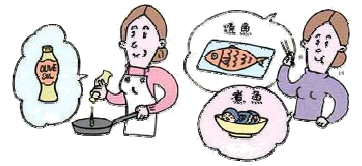
体内で作り出すことができず、健康を保つために摂る必要がある。「 $\omega$ (オメガ)-3」と「 $\omega$ (オメガ)-6」に分けられる。

体に良いあぶらを積極的に摂ることで、体内の悪いあぶらを洗い流すような感覚で排出してくれます。

私たちが「あぶらはすべて体に悪いもの」と思っていた常識は変わってきました。

ですが、良いあぶらだからといってたくさん摂る方が良い、また悪いあぶらだからといってまったく摂らない方が良いというわけでもありません。

重要なのはバランスです。体に良い順にあぶらの種類を紹介していますので、これを参考に上手にあぶらを摂りましょう。



増やすなら  
この  
あぶら！

## $\omega$ -3系の多価不飽和脂肪酸 ⇒EPA、DHA、 $\alpha$ -リノレン酸

多く含む食品

サンマ、イワシ、サバ、アマニ油、えごま油、しそ油 など

体に与える影響

中性脂肪を下げ、HDL-コレステロールを上げ、炎症や血管の詰まりを改善したり、血圧を下げる働きがあります。ただし、摂りすぎると血管から出血する場合があります。

ほとほとに  
摂ろう！

## 一価不飽和脂肪酸

⇒オレイン酸

多く含む食品

オリーブ油、ひまわり油、紅花油 など

体に与える影響

HDL-コレステロールを上げて、LDL-コレステロールを下げる作用があります。体に良くても摂るとエネルギーの摂りすぎにつながるので気をつけましょう。

摂りすぎに  
注意！

## $\omega$ -6系の多価不飽和脂肪酸

⇒リノール酸

多く含む食品

大豆油、とうもろこし油、ごま油 など

体に与える影響

以前は体に良いあぶらと言われていましたが、最近では心臓病、関節炎、骨粗鬆症、炎症、ガン、精神の不安定などとの関連性があると言われていています。現代人の食事では、 $\omega$ -6脂肪酸を過剰摂取する傾向にあるので意識的に控え、料理の風味付け程度にとどめましょう。 $\omega$ -6脂肪酸を摂りすぎると、 $\omega$ -3脂肪酸の働きを低下させてしまいます。

制限  
しよう！

## 飽和脂肪酸

⇒パルミチン酸

多く含む食品

バターや生クリームなどの乳脂肪、パーム油、肉の脂肪 など

体に与える影響

体内で作られるコレステロールの材料となるため、摂りすぎるとLDL-コレステロールが増加します。



# おすすめ一品料理

## サバのトマト煮 カレー風味

エネルギー 274kcal	たんぱく質 18.5g	塩分 1.8g
EPA・DHA・ $\alpha$ -リノレン酸 4.6g・6.3g・1.6g (n-3系多価不飽和脂肪酸)	オレイン酸 28.9g (一価不飽和脂肪酸)	

材料	2人分
サバ	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
ホールトマト缶	1/2缶
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1/2個
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
あればバジルの葉	適量

### 作り方

- ① サバは水気をふき取り、塩とこしょうを振って小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱して①をこんがりと両面焼き、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンの油をキッチンペーパーでふきとり、残りのオリーブ油、②を入れて弱火でじっくり炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたらカレー粉とホールトマトを加えて軽くつぶし、弱火で10分煮込む。
- ⑥ ③を戻して弱火で5分煮込む。器に盛ってバジルを飾る。

サバからEPA・DHAが、オリーブ油からオレイン酸が多く摂れる一品です。スパイスを効かせたい方は、カレー粉をもう少し増やしても良いです。

## アジと野菜の梅サラダ

エネルギー 171kcal	たんぱく質 16.4g	塩分 2.0g
EPA・DHA・ $\alpha$ -リノレン酸 6.2g・11.9g・16.4g (n-3系多価不飽和脂肪酸)	オレイン酸 15.0g (一価不飽和脂肪酸)	

材料	2人分
アジ(刺身用)	大1尾
水菜	70g
大根	40g
にんじん	10g
青ねぎ	10g
白いりごま	大さじ1/2
A	
梅干し	中1個
しそ油	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2

### 作り方

- ① アジを斜め薄切りにする。
- ② 水菜は5cm長さに切り、大根とにんじんは5cm長さの千切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ Aの梅干しを種を除いて包丁でたたき、他の調味料と合わせてよく混ぜる。
- ④ 皿にアジを並べ、水菜と大根とにんじんを軽く混ぜ合わせたものを盛る。
- ⑤ 青ねぎと白いりごまを散らし、③をまわしかける。

アジからEPA・DHAが、しそ油から $\alpha$ -リノレン酸が多く摂れる一品です。魚を生で食べれば、EPA・DHAを逃さず摂れます。カンパチやタイなど他の魚でもおいしく食べられますが、EPA・DHAを摂りたいなら青魚を選ぶと良いでしょう。



## すずちゃんのフレイクタイム(サプリメント)

### 『肩こり解消に効くサプリメント』

一般的な肩こりは、長時間同じ姿勢でいるデスクワークやストレス、目の疲労などで肩の筋肉が緊張した状態が続くと起こります。筋肉の緊張によって血液の流れが悪くなり、筋肉の疲労物質である乳酸などが溜まるのが肩こりの直接の原因です。

肩こりには**ビタミンB群・E**が良いといわれています。

ビタミンB群の中でもビタミンB1を十分に摂ることが肩こり解消のポイントです。ビタミンB<sub>1</sub>は糖質をスムーズにエネルギーへと変えるため、疲労物質が肩の筋肉に溜まるのを防ぐ効果があります。この他、たんぱく質からエネルギーを生むビタミンB<sub>6</sub>や神経の働きに必要なB<sub>12</sub>なども肩こり解消に効果があります。ビタミンEは血管を広げ血液の流れを良くする働きがあり、疲労物質の排出と栄養素や酸素が十分に運ばれることで、筋肉の疲れが軽減されます。このようなビタミンを積極的に摂り入れて肩こりを解消しましょう。



## 乾燥肌



冬は空気の乾燥により肌の水分が不足して皮膚が乾燥し、かゆみを伴います。皮膚の乾燥は、日頃のスキンケアが大切です。今回は保湿・保護を目的とする主な外用薬(医薬品)についてご紹介します。



### 👉 保湿・保護を目的とする主な外用薬 (医薬品)

#### 油脂性軟膏(白色ワセリン、フロベト)

皮膚の乾燥を防いで保湿します。少しべたつきがあるのが難点です。

#### 尿素製剤(ウレパール、ケラチナミン、パスタロン、アセチロール)

肌に含まれる水分の量を増やし、固くなった皮膚を柔らかくしてくれます。若干の刺激性があります。

#### ヘパリン類似物質(ヒルドイド、ビーソフテン)

肌の水分量を増やし、血行を促進してくれます。刺激性はなく、使用しやすいです。

外用薬の使い方は、主治医から指示がない場合は、入浴後や起床時等肌のきれいな時に使用するようにして、水分や汗などはしっかり拭きとって塗布することが大切です。

### 👉 日常生活で気をつけること

#### ①入浴、シャワーで皮膚を清潔に保つ

汗や汚れは速やかに落とし、強くこすらないようにしましょう。石けんやシャンプーは洗浄力の強いものは避けて、残らないよう十分すすぎましょう。高温の湯に長時間入ると、皮脂が落ちて乾燥の原因になるので注意しましょう。

#### ②肌を乾燥から守る

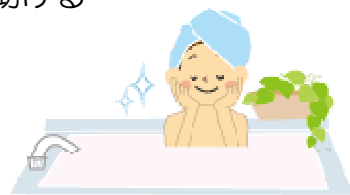
入浴後は必要に応じて保湿・保護を目的とする外用薬を使用しても良いでしょう。

#### ③室内を清潔にして適温・適湿に保つ

#### ④爪は短く切り、搔かないように注意する

#### ⑤1日3食しっかり摂り、体力をつける

ビタミンA、ビタミンEは皮膚の乾燥を防ぎ、皮膚の再生を助けるため積極的に摂りましょう。



★次回のテーマは、免疫力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/>