



10月のテーマ n-3系脂肪酸(オメガ3)がすごい!



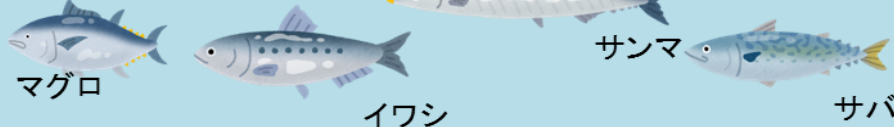
n-3系脂肪酸とは?

「油」と聞くと、太る、コレステロールを上げる、あまりとらない方がいい、というイメージがありませんか?
n-3系脂肪酸は、近年、生活習慣病予防、改善のために注目されてる脂です。

n-3系脂肪酸の種類と多く含む食品

DHA EPA

多く含まれる食品



中性脂肪を低下させ、冠動脈疾患の予防・改善、また、高血圧の予防・改善に効果があります。逆に不足すると、皮膚炎のリスクが高まります。
また、DHAには脳を発達させる、機能を高めることが報告されています。EPAには抗炎症作用で、アレルギー症状の予防と改善、慢性関節炎などの炎症にも効果があるといわれています。

α-リノレン酸

多く含まれる食品

体内で合成することができず、食事から摂取しないとイケない、必須脂肪酸です。冠動脈疾患の予防効果が期待されています。また、アレルギー症状の予防・改善に効果があります。



n-3系脂肪酸が特に必要な方

- ・血圧が高い方
- ・中性脂肪が高い方
- ・アレルギー症状を緩和したい方
- ・認知症を予防したい方



適量を守りましょう

DHA・EPAの目標量
1.0g以上/日

青魚なら**1切れ分**
を目安に

α-リノレン酸

えごま油orアマニ油は
小さじ1杯
を目安に



n-3系脂肪酸も油には変わりないため、**とりすぎるとエネルギーオーバーに..**
適量をしっかり守って生活習慣病の予防・改善に役立
てましょう!

10月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで!

n-3系脂肪酸が美味しく手軽に!
味がしっかりしみてジューシー!「サバのおろし煮」
ドレッシングにすれば手軽にとれる!
「アマニドレッシングのクルミサラダ」

10月のおすすめレシピ

サバのおろし煮 1人分:265kcal 塩分:2.0g

材料(2人分)

・さば	1切れ	A	・水	1/2カップ
・しょうゆ	小さじ1/2		・顆粒だし	小さじ1/4
・大根	100g		・しょうゆ	大さじ1
・まいたけ	25g		・みりん	大さじ1/2
・れんこん	30g		・砂糖	小さじ1
・小麦粉	適量		・万能ねぎ・小口切り	適量
・サラダ油	適量			

1. さばは腹骨を取り、2cm幅のそぎ切りにし、しょうゆをまぶして5分おく。
2. まいたけは食べやすい大きさにほぐし、れんこんは5mm厚さの半月切りにする。大根はすりおろし、軽く水気をきる。
3. さばの水気を拭いて、小麦粉をまぶす。170℃の油で2分ほど揚げる。まいたけ・れんこんも小麦粉をまぶし揚げる。
5. 鍋にA、大根おろしを入れて煮立て、3. を加えて温める。
6. 器に5. を盛り合わせ、万能ねぎを散らす。



アマニドレッシングのクルミサラダ

1人分:135kcal 塩分:0.9g

材料(2人分)

・サニーレタス	3枚	A	・アマニ油	小さじ2
・プチトマト	4個		・マスタード	少々
・クルミ	大さじ1・1/2		・はちみつ	小さじ1/2
・6Pチーズ	1個		・レモン	少々
			・塩	少々

1. サニーレタスは一口大にちぎり、プチトマトは縦半分に切る。
2. チーズは角切りにする。クルミは乾煎りする。Aは混ぜ合わせておく。
3. 1. 2. の順にお皿に盛りつけ、Aをかける。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

