



いただきます10月号



2019.October 白山市立鳥越中学校

「薩摩芋・栗・南瓜・秋刀魚・松茸」これらの食材の共通点は何かわかりますか？正解は、秋が旬の食材です。日本には四季があり、季節とともに美味しい食材は変化していきます。日本人は、それを上手に食べることで体のバランスを整え、健康を保ってきました。旬の食材は味がおいしく、栄養価が高かったり、収穫量が多いので価格が安かったりといいことがたくさんあります。旬の食材を思う存分楽しみましょう！

今月のテーマ 「脂質」



脂質は重要なエネルギー源だけでなく、ホルモンなどを作る材料になったり、皮下脂肪として、臓器を保護したり、体を寒さから守ったりする働きもあります。また、ビタミン A・D・E・K の吸収を促すなど、重要な役割を担っている栄養素です。しかし、摂りすぎや種類によって健康を害することがあるので気をつけましょう。



奥が深い 脂質の世界

脂質の主成分は脂肪酸と呼ばれ、大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。

飽和脂肪酸

動物性食品に多く含まれ、常温で固体の脂質。摂り過ぎると、血液中のLDL（悪玉）-コレステロールや中性脂肪を増やし、心疾患のリスクを高めます。

【多く含む食品】

肉類の脂肪、バター、ラード、生クリーム・ホイップクリーム、乳製品など。

不飽和脂肪酸

植物油や魚油などに多く含まれ、主に常温で液体の脂質。血液中の余分な中性脂肪やコレステロールを減らし、血液をサラサラにして血栓を防ぎます。

【多く含む食品】

オリーブオイル、さんま、いわし、さば、大豆油、紅花油、ごま油など。



不飽和脂肪酸なのに体に悪い！？トランス脂肪酸って？？

常温で液体の植物油に水素を添加して工業的に製造された脂質。LDL（悪玉）-コレステロールを増やすだけでなく、HDL（善玉）-コレステロールを減らし、動脈硬化などによる心疾患のリスクを高めます。

【多く含む食品】

マーガリン、ファットスプレット、ショートニング、これらを使ったパン・ケーキ・ファストフードの揚げ物、カップ麺やスナック菓子、コーヒークリームなど。



脂質の種類によって働きが全然違いますね。摂りすぎにも注意が必要ですが、中身にも気をつけたいですね。特にトランス脂肪酸は飽和脂肪酸よりも悪質なので控えましょう。お菓子やカップ麺をよく食べる人は、量や回数を減らしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

Cooking ~鯖の生姜煮~

不飽和脂肪酸の豊富な鯖を生姜と一緒に煮ます。臭みもなくおいしく食べられますよ！

材料（4人分）

鯖 …4切れ
酒…100ml
三温糖…大さじ4
本みりん…大さじ4
濃口しょうゆ…大さじ4
しょうが…2かけ（せん切り）
水…150ml

作り方

- ① 調味料と水を計り、混ぜておく
- ② 鯖に十文字の切れ目を入れて熱湯にさっとくぐらせる
(生臭みがとれます)
- ③ フライパンで①を煮立たせ、鯖と生姜を入れ弱火で煮込む
(クッキングシートで落し蓋をすると煮崩れ防止になります)
- ④ 調味料が蒸発して少しひろみがついたら完成