オリーブキッチン

食の相談室　第43号

発行：京都市立病院　栄養科　令和7年9月10日

特集　あぶらの量と質について

今月号は、あぶらの量と質についての特集です。脂質は、少量でも効率良くエネルギーがとれる栄養素です。とりすぎは肥満の原因となることも。
また、あぶらの種類によって健康に及ぼす影響も変わってきます。

あぶらについてのQ＆A

脂質は1日にどのくらいとれば良いですか？

脂質は、1日にとるエネルギーのうち20～30%の範囲が目標量です（日本人の食事摂取基準　2025年版より）。目標量より、脂質をとりすぎている人は増えてきているようです。脂質は肉や魚、乳製品、加工食品にも含まれており、調理油等、「油そのもの」の使用量が少ない場合も、とりすぎに注意が必要です。

あぶらの質とは何ですか？

あぶらは、含まれる脂肪酸（脂質を構成する成分）によって、健康に及ぼす影響が異なります。肉の脂身や乳製品に含まれる「飽和脂肪酸」は、とりすぎると血中のコレステロールや中性脂肪を増加させることが分かっています。植物や魚に含まれる「不飽和脂肪酸」は、種類によってLDLコレステロールを減少させるなど、身体に良いさまざまな働きがあります。

あぶらのとりすぎに注意するために、気をつけることは？

「見えないあぶら」に注意しましょう。肉の脂身やバターなどの目に見えるあぶら以外に、菓子パンや洋菓子、カレールー、チョコレートなども多くあぶらを含みます。また、揚げ物はあぶらをとりすぎてしまう原因になるため、食べる量や回数が多い場合は見直してみましょう。

あぶらの成分の分類

不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸 オレイン酸

LDLコレステロールの増加を抑える働きがあります。
・多く含む食品
オリーブオイル、なたね油など

多価不飽和脂肪酸 α-リノレン酸・DHA・EPA

中性脂肪や血中コレステロールを減らす働きがあります。
・多く含む食品
魚油、えごま油、あまに油など

飽和脂肪酸

とりすぎるとLDLコレステロールを増加させ、動脈硬化のリスクを高めます。
・多く含む食品
肉の脂身、乳製品、バターなど

肉に偏った食事を見直そう

鯖缶と豆腐のお手軽ハンバーグ

栄養価（1人分）
エネルギー280kcal　たんぱく質19g　塩分1.0g

【材料】2人分

・木綿豆腐	150g	★片栗粉	大さじ1
・鯖缶	1缶	★おろし生姜	小さじ1
・白葱	5cm	★パン粉	大さじ4
・大根	100g	★こしょう	少々
・飾り用の青葱	適量	・オリーブオイル	大さじ1
・お好きな添え野菜		・ポン酢	小さじ1

【作り方】
①下準備：木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで600W2～3分加熱して水切りする。白葱はみじん切り、飾り用の青葱は小口切り、大根はおろして水気をきっておく。お好きな添え野菜の準備も忘れずに。
②水切りした木綿豆腐が冷めたら、細かくなるまで潰す。
③ボールに②と汁気を切った鯖缶、白葱、★を加えて粘り気が出るまでしっかり混ぜたら、二等分にして小判型に形を整える。
④フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で両面に焼き色がつく程度に火を通す。
⑤ハンバーグを皿に盛付け、大根おろしと青葱をトッピングし、ポン酢をかけて完成。

ポイント

肉の脂にはLDLコレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く含まれています。主菜は肉ばかりに偏らず、魚や大豆製品を上手に取り入れると良いでしょう。このレシピは、動脈硬化予防が期待できるDHA・EPAを含んだ青背魚と、コレステロールを下げる作用のある大豆のコラボレシピです。少し薄味ですが、ポン酢のかかった大根おろしと一緒にさっぱりとお召し上がりください。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。
ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。

京都市立病院のLINE公式アカウントで最新のオリーブキッチンやバックナンバーも見られます。
ぜひ、友だち追加してください！

次号のテーマは「食に関する環境問題」　食に関する環境問題について紹介します。