



いのくち栄養だより Vol. 61

Nutrition News from Inokuchi

2017年



月発行

梅雨の時期は食品が傷みやすく、食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防の3原則である“食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける”をもちに『家庭でできる食中毒予防のポイント』を別紙でお知らせしていますので、参考にしてください。

栄養指導室 松田・大下

摂ろう！エネルギーは十分に！！

透析をされていると栄養状態を低下させないために、しっかりエネルギーを摂ることが必要です。油（脂質）は1gあたり9kcalと高エネルギーであり、少量でしっかりと摂ることができます！揚げ物や炒め物に使用したり、サラダや和え物の風味づけにおすすです♪

《油の働き》

植物油には抗酸化作用のあるビタミンEが含まれ血液の流れを助け、老化を防ぐ働きがある。

油は腸に刺激を与え、腸内で便の滑りを助ける。

脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)は油と一緒に摂ると吸収率が高くなる。

《栄養価》



大さじ1杯(約10g)程度	
エネルギー	: 90kcal
たんぱく質	: 0g
リン・カリウム	: ほぼ0mg

菜種油

日本で最も消費の多い油。アブラナの種から採れる。キャノーラ油は菜種油の一種。淡泊で熱に強く、酸化しにくい。



大豆油

大豆から採れ、世界で最も生産量が多い。日本では菜種油に次いで消費量の多い油。

サラダ油・精製油

大豆油と菜種油の2種類以上の油を調合したもの。



オリーブオイル

オリーブの果実から絞った油。特有の香り、コク、旨味がある。コレステロールを下げる働きのあるオレイン酸を多く含み、酸化しにくい。動脈硬化が原因となる心臓疾患のリスクを減らす効果がある。



ごま油

ゴマの種子から採れる。焙煎により色や香りが異なる。独特の香りがあり、料理の仕上げの風味づけにおすす。酸化防止成分であるリグナンが含まれるため酸化しにくい。



グレープシードオイル

ブドウの種子から採れる。コレステロールはゼロ。ビタミンEを多く含み、酸化しにくい。ドレッシング、揚げ物や炒め物など美味しく仕上げることができる。



べにばな油

紅花の種子から採れる。油臭さがないのでドレッシングによく使われる。



ココナッツオイル(やし油)

ココヤシの種子から採れる。常温で固体、25度以上で液体。中鎖脂肪酸が多いので消化がよく吸収されやすい油。

アマニ油

抗炎症作用があるαリノレン酸を含む。卵の代用品として使用でき焼き菓子など菓子作りに向く。