

# アップル

## すこやか通信



### 植物油Ⅰ

炒め物や揚げ物など、料理には油が欠かせません。油は腹持ちがよく、料理をおいしくしてくれます。油は摂り過ぎに注意が必要ですが、少なすぎても便秘を招いたり、肌や髪のがさつきがあらわれたりします。

#### サラダ油

ほとんどが大豆油、菜種油、コーン油などを2種類以上混合したもの。これらの油に含まれるリノール酸、 $\alpha$ -リノレン酸は、動脈硬化の予防・改善に効果があるとされている。炒め物や揚げ物の他、マヨネーズやドレッシングなどに。

#### オリーブ油

オレイン酸を豊富に含んでおり、血液中のLDLコレステロールを下げる効果が期待できる。熱に強く、酸化されにくいいため、加熱料理にも適す。

#### ゴマ油

良質で酸化しにくいのが特徴。リノール酸、 $\alpha$ -リノレン酸を豊富に含む。炒め物や揚げ物の他、料理の香りづけとして、たらして使うのも良い。

#### 大豆油

油切れがよい。特有の旨味を持つ。マーガリンの原料としても使われる。

#### 菜種油

風味は淡白。酸化しにくく、熱に強い。キャノーラ油として広く利用されている。

#### コーン油

酸化安定性がよく、加熱すると香ばしい独特の香り。ドレッシングやマヨネーズにも使われる。

### 油とビタミンの吸収

脂溶性ビタミンである、ビタミンA・D・E・Kは、水洗いや過熱調理による損失が少なく、油脂と一緒に調理・摂取することで吸収率が高まります。通常、食品から摂っている量では心配いりませんが、水溶性ビタミンと異なり過剰摂取した場合、尿に排泄されないため、過剰症を引き起こすことがあります。

### 脂溶性ビタミン

ビタミンA：豚、鶏レバー、ウナギ、緑黄色野菜（モロヘイヤ、人参、かぼちゃ等）など  
ビタミンD：アンコウ、鮭、サンマ、イサキなど  
ビタミンE：ウナギ、ナッツ類（アーモンド等）、かぼちゃ、植物油など  
ビタミンK：モロヘイヤ、あしたば、春菊、ほうれん草、納豆など



## 鮭の

トキシラスという鮭は5～6月が旬です！

### ちゃんちゃん焼き

栄養価（1人分）

エネルギー：363kcal、たんぱく質：17.9g、脂質：22.4g、食塩：2.2g

#### 材 料（2人分）

鮭 2切れ(約140g)、酒 大さじ2、塩・こしょう 適量、キャベツ 2枚、ニンジン 20g、ピーマン(緑・黄・赤) 各20g、もやし 40g、玉ねぎ 1/4個、しいたけ 2枚、えのき 1袋、サラダ油 大さじ1と1/2、バター 8g、  
A [ニンニク 1片、みそ 小さじ5、砂糖 大さじ1、酒 大さじ3]

#### 作り方

- ①鮭に塩・こしょう、酒をふりかけ、下味をつける。ニンニクをすりおろし、Aをよく混ぜ合わせておく。
- ②キャベツをざく切り、ニンジン、ピーマンは千切りにする。もやしは水洗いして水をよく切る。しいたけは石づきを取り5mm幅に切る。えのき、玉ねぎも5mm幅に切る。
- ③熱したフライパンに油をしき、鮭を皮面から、両面を焼く。
- ④鮭をフライパンで焼きながら、フライパンの手前で、火の通りにくい硬い野菜から炒める。
- ⑤鮭が先に焼けたら一度取り出す。
- ⑥野菜に火が通ってきたら、混ぜ合わせたAを加えて炒め、さらに焼いた鮭を混ぜ合わせる。
- ⑦皿に⑥を盛り付け、熱いうちにバターをのせる。



株式会社

アップルケアネット 栄養部