

# アップル すこやか通信

## 植物油Ⅱ

体脂肪の蓄積を抑制、コレステロールが高めの方にも効果あり！ 特定保健用食品に含まれる成分。  
「体脂肪が付きにくい」とされる成分として、中鎖脂肪酸、ジアシルグリセロール、  
「コレステロールが気になる方」に適する食品の成分として、植物ステロールなどがあります。

### 中鎖脂肪酸

ココナッツ油、パーム油、母乳・牛乳などに含まれている。効率よく分解されるため、エネルギーになりやすく、体内脂肪として蓄積されにくい。

### ジアシルグリセロール

ほとんどの食用油に数%含まれている。食後の血中の中性脂肪上昇を抑え、脂肪の蓄積を抑える。胃もたれもしにくい。

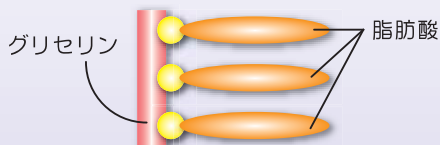
### 植物ステロール

菜種油、コーン油、ごま油などに含まれている。植物ステロールはコレステロールの吸収を防ぎ、コレステロールを体外に排出させるので、血中のコレステロールを下げる効果があるとされている。

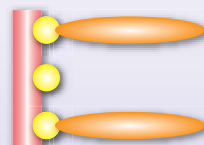
なお、これらの成分を含んだ食品を多く摂取することで、疾病が治癒するものではありません。また、これらの成分を含んだ油のエネルギー量は一般食用油と同じく、1gあたり約9kcalです。医師の指示による食事制限を受けている方は医師に相談の上、摂取することをおすすめします。

### トリアシルグリセロールとジアシルグリセロール

トリアシルグリセロールのイメージ



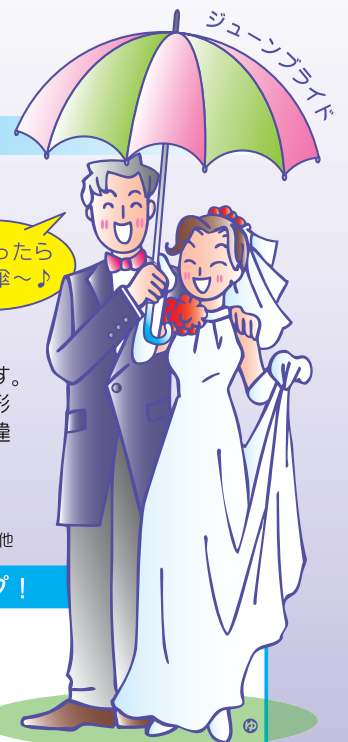
ジアシルグリセロールのイメージ



一般食用油は、トリアシルグリセロール（脂肪酸3つ）とグリセリンの化合物から構成されています。構成される脂肪酸は長鎖脂肪酸です。ジアシルグリセロールはグリセリンに脂肪酸が2つ結合した形で、長鎖脂肪酸よりも分子の鎖が短い中鎖脂肪酸で構成されています。構造の違いから代謝経路の違いを生み、体脂肪になりにくいなどの栄養特性が生じるとされています。

\* 植物ステロール…コレステロールとよく似た構造を持ち、特に豆類、穀物の胚芽に多く含まれています。  
\* 脂肪酸…脂質の構成成分の1つで、生体内でエネルギー源の役割を果たします。

参考：日清オイリオ、花王のホームページ他



脂溶性ビタミンを含む食材を、油と一緒に摂取することにより吸収力アップ！

## 鶏肉とたっぷり野菜の炒め物

### 栄養価（1人分）

エネルギー：156kcal、  
たんぱく質：7.2g、脂質：9.8g、  
食塩：1.4g

### 材 料（2人分）

鶏肉もも皮つき 40g、塩・コショウ 少々（鶏肉の下味用）、玉ねぎ 50g、ニンジン 30g、アスパラガス 40g、エリンギ 50g、赤・黄ピーマン 各50g、ブロッコリー 50g、ニンニク 1/2片、白ワイン 大さじ1弱、オリーブ油 大さじ1、塩・黒コショウ少々、レモンのくし切り 2個、パセリみじん切り 少々

### 作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウで下味をつけておく。
- ②アスパラガス、エリンギは約3cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、ニンジンは短冊切り、ピーマンは細切りにする。ニンニクはみじん切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱してニンニクを炒め、香りがたったら、鶏肉を加え炒める。そこへ白ワインを加える。
- ④油がまわったら、その他の野菜を加えてさらに炒め、塩・黒コショウで調味し、皿に盛り付ける。
- ⑥パセリを上から散らし、レモンのくし切りを飾る。