

Healthy.2

11 月号

「脂肪について知ろう」

=脂肪って、な~に? =

からだや食べ物の中に含まれているものの中で、水に溶けず科学的に合成された液に溶ける物質の代表的なもの。

脂肪の定義
です!

脂肪の分類 → 大きく分けると、2種類に分けられます。

動物性の脂肪 ラード (豚の脂)
ヘット (牛の脂)
卵
バターなどの乳製品

常温で
固まります。

植物性の脂肪 大豆、とうもろこし、米などの
植物に含まれている脂肪
マーガリン

常温で
溶けています。



★魚介類の油は、飽和脂肪酸が多いので植物性の脂肪と同じ仲間として扱います。

脂肪のはたらき

- ① エネルギー源として、体温や活動力になる
 - 炭水化物やたんぱく質が 1g 当たり 4kcal なのに対して 9 kcal ものエネルギーを出します。
- ② 非常時の活動力になる
 - 体内で蓄えられた脂肪は、非常時に備えるエネルギー源としてはたらきます。
- ③ 体温を一定に保つ
 - 皮下に蓄えられた脂肪は、体外との温度差をやわらげます。
- ④ 細胞膜を構成する
 - 全身に存在する細胞膜の構成成分、また他の物質と結合し、脳や神経の重要な成分になります。
- ⑤ ビタミン類の吸収を助ける
 - 油に溶けやすいビタミン類 (ビタミン A、ビタミン D、ビタミン E) の吸収を助けます。



地場産物を知ろう! =れんこんを使った料理=

レンコンチップス

【材料】1人分

- れんこん 60g
- 揚げ油 適宜
- 塩 少々

【作り方】

1. れんこんは皮をむき、2mmぐらいの厚さに切り水にさらす。
2. 水分を拭き取ったれんこんを180℃ぐらいに熱した油で色付くまで揚げる。
3. 好みで塩をふる。

