



<脂質>エネルギーとなる3大栄養素②



食育～65～

細胞膜や核酸、神経組織などの構成成分として重要で、1gあたり9kcalという高エネルギーを生み出します。また脂溶性ビタミンの吸収を助けます。脂質は、脂肪酸とグリセリンに分解され、小腸から吸収されます。そこで中性脂肪に再合成され、リンパ管や血管を通過して体の各部分へ送られ、肝臓や筋肉、その他の組織で分解されるときにエネルギーが発生し、生活活動のもとになります。

脂質を構成する脂肪酸には、オレイン酸やリノール酸など40以上の種類があり、種類の違いにより、脂質の性質が変わってきます。脂肪酸には大きく分けて、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸は、肉類や牛乳・乳製品に多く含まれます。食卓に肉類が多く登場する時代は、過剰摂取気味。少なめに摂るように心がけるとよいでしょう。不飽和脂肪酸は魚類や植物性油に多く含まれ、特に生活習慣病予防の効果が期待されている多価不飽和脂肪酸は魚油などに含まれます。ただし、身体にいいからと言って摂り過ぎは禁物です。

～夏野菜～たっぷり

簡単ヘルシーメニュー



- * 白身魚の南蛮漬け
- * オクラのマヨ和え
- * 鶏肉と卵のスープ
- * 「ほのか」2枚 (30g)

「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。



=白身魚の南蛮漬け=

<材料4人分>

<作り方>



3品+「ほのか」(2枚)

合計 456kcal

野菜量 210g

(1日350gが目安)

白身魚.....	4切れ
塩こしょう.....	少々
片栗粉.....	適量
サラダ油.....	大2
胡瓜.....	1本
玉ねぎ.....	1個
人参.....	1/2本
セロリ.....	1/2本
<南蛮酢>	
だし汁.....	1カップ
醤油.....	大4
砂糖.....	大2
みりん.....	大1
酢.....	大2
レモン汁.....	大2

- ① ボウルに南蛮酢の材料を合わせておく。
- ② 白身魚は食べやすい大きさに切る。塩こしょうをし、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ 胡瓜は輪切りに、玉ねぎは皮をむき薄く縦に切る。人参は皮をむき薄く千切りに、セロリは茎の筋を取り、薄くせん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の白身魚を皮側から焼く。焼き色がついたら裏返し、反対側も焼く。中まで火が通ったら、①の南蛮酢に熱いうちに漬け込む。
- ⑤ ④に、③の野菜を加えて軽く混ぜ合わせて、漬け込む。半日程度漬けるとしっかり南蛮酢がしみ込んで、美味しくなります。



～豆知識～

オクラを切った時に出てくる特有のぬめりは、ペクチンやガラクトサンといった水溶性の食物繊維です。ペクチンには整腸作用や下痢や便秘を予防する効果があります。夏の暑い時期には、冷たいものを摂り過ぎてしまう傾向がありますから、夏には食べてもらいたい野菜です。

=オクラのマヨ和え=



オクラ、ズッキーニ、とうもろこしをサッとゆでる。水気をしっかりきって、マヨネーズ、醤油と混ぜ合わせて器に盛り付け、上にかつお節をふる。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。

(担当 栄養士中塚)