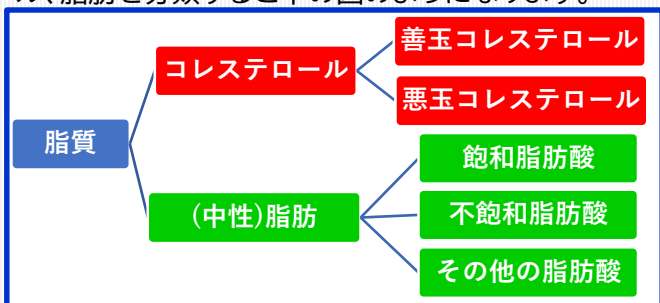


今回のテーマ

脂質について その1

先月まで炭水化物、タンパク質と続きました。今回は脂質について綴っていきます。炭水化物・タンパク質・脂質の3つを3大栄養素といいます。この中で一番ややこしく、誤解が多いのが「脂質」だと思います。出来る限りわかりやすくお伝えしていくつもりですが、もし分かりにくい点がありましたら、病院をフラフラと歩いている工藤(栄養士)をつかまえて、根掘り葉掘り聞いてみてください。まず、脂質、コレステロール、脂肪を分類すると下の図のようになります。



脂質は大きく分類するとコレステロールと中性脂肪に分類できます。今回は「コレステロール」についてお伝えします。

スーパーの棚に並んでいる商品に「日〇キャノーラ油 コレステロール0」のようにコレステロールゼロを謳った商品を見かけます。栄養士からすると何言ってるの？当たり前でしょと思います。基本的にキャノーラ油やゴマ油、オリーブオイルなど植物由来の油はコレステロールを含みません。基本的に植物性食品は

Food & Cook 食材と調理

今年の7月～8月は平年よりも暑くなるとの予報がでています。暑くなると食欲が落ちたり、火を使うのが億劫になります。そんなときに簡単にできるレシピを紹介。炊飯器でできる簡単カレーピラフです。セットしておく朝にできているので弁当にもおススメです。

<材料:3人分>米2合、ソーセージ5本、玉ねぎ1/4個、人参小1本(または冷凍のミックスベジタブルや冷凍のコーンなどでもOK)約100g、カレールー2かけ、麺つゆ(濃縮タイプ)大さじ1、好みでバターとパセリを少々。

<作り方>①洗米して炊飯器に入れる。水は通常の水加減から大さじ3を除き、麺つゆを大さじ1加える。②ソーセージは1cmの幅に切り、玉ねぎと人参は粗めのみじん切りにする。③カレールーも溶けやすいよう荒めに刻む。④炊飯器の米の上に②と③広げて入れて炊飯器のスイッチを入れる。⑤炊き上がったら、まだカレールーがダマになっているはずなのでよく混ぜる。混ぜるときにバターを少々入れると風味がよくなります。器に盛ってパセリを散らして完成です。

コレステロールを含まないため、植物から採れる油はコレステロールゼロが当たり前なのです。コレステロールを含むのは動物性食品(肉や卵、乳製品など)だけです。脂身の多い肉やバター、乳製品は含みます。

「コレステロールを摂り過ぎると太りますよね?」と質問を受けたことがあります。答えは「いいえ」です。なぜならコレステロールは中性脂肪とは違って、エネルギーになることがないからです。コレステロールは悪いというイメージが強いですが、人間の細胞膜やホルモン、ビタミンの材料となるため適度に必要です。

コレステロールが問題となるのは悪玉コレステロールが多いと血管の壁にコレステロールが染み込んでプラーク(こぶ状のふくらみ)が血管を細くしたり、動脈硬化の引き金になることです。

悪玉コレステロールと善玉コレステロールの違いをわかりやすく言うと、血管にコレステロールを運ぶトラックが悪玉コレステロール。余分なコレステロールを回収するトラックが善玉コレステロールです。善玉コレステロールが多いとプラーク内のコレステロールをも引き抜いてくれて、動脈硬化を改善してくれます。

2007年まで「高脂血症」と呼ばれていた病態は現在「脂質異常症」に名称が変わっています。これは善玉コレステロールは高い方がよいからです。

当院の検査結果では悪玉コレステロールは「LDL-C」。善玉コレステロールは「HDL-C」と書かれています。気になる方は一度、自分の検査結果をチェックしてみましょう。次回へ続きます。

そこはかたなく書きつくれば
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その24。

日本一の直線道路はどこにあるかご存知でしょうか。もちろん北海道です。北海道はイメージしているよりも広大です。天気予報などででてくる日本地図の北海道のサイズは3割ほど縮小されているというのは有名な話です。函館市から北海道の北端の宗谷岬まで行く距離と、青森市から長野市まで行く距離がほぼ同じです(高速道路使用)。北海道内には空港が14あるというのもその広さを表していると思います。

前回の月形町から日本一の直線道路まではすぐです。走ってみればなんてことのないただの道路なのですが、初めてここを通ったときは写真を撮ってしまいました。途中、にある砂川町は砂川スイーツロードといって多くのお菓子屋さんが並びます。甘い物好きにオススメ。

