

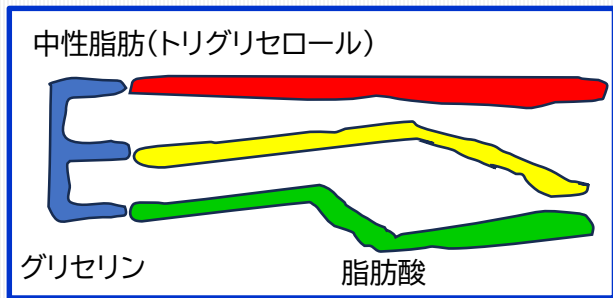
今回のテーマ

脂質について その2

脂質の続きです。「揚げ物はコレステロールが高いので避けるようにしている」という声を耳にします。これは油にはコレステロールが多いというイメージが先行した結果だと思えます。揚げ出し豆腐など植物性食品の揚げ物はコレステロールを上げません。

もうひとつよく聞く間違いは「コレステロールが多い食品を食べると血中コレステロールが上がる」です。「食べ物に含まれるコレステロール」=「血中コレステロール」ではありません。なぜなら人間の体内のコレステロールの70~80%は肝臓で作られているからです。残りの20~30%は食べ物由来のコレステロールの影響を受けますが、血中のコレステロールを下げるには食べ物に含まれるコレステロールを減らすだけでは不十分なのです。そのカギは中性脂肪に含まれる脂肪酸の種類にあります。

下の図は中性脂肪を簡単に図にしたものです。



私が手書きで書いたもので下手ですみません。肉や魚、植物油などの油脂はほとんどが中性脂肪の形で

Food & Cook 食材と調理

今年は暑いですね。最近では弘前で史上最高気温39.3℃を記録。気象庁の8-10月の3ヶ月予報では暖かい空気に覆われやすいため「平年よりも高くなる」が40-50%と最も高い確率になっていました。やれやれ。

今回は体を冷やす食材についてです。ネットで検索すると夏野菜がよく出てきますが、これはカリウムと水分を多く含むために利尿作用が働くためです。さらに効果のある食材が2つあります。唐辛子と生姜(生)です。生姜は加熱すると逆に体温を上げる為(栄養ニュースNo.1を参照)、おろししょうがをそのまま使しましょう。唐辛子は昔は体を温めるといわれましたが、現在では一時的な発汗作用のあと体温を下げるのがわかっています。唐辛子入りの胡瓜の浅漬けのレシピは以下のとおり。きゅうり2本、醤油大さじ1、酢小さじ2、ゴマ油小さじ1、スリゴマ小さじ1、唐辛子輪切りお好みで。
①きゅうりは麺棒などで軽く叩いたあと、小口に切る。
②ビニール袋に全ての材料を入れ軽く揉んで冷蔵庫に入れるだけ。唐辛子たっぷり醤油を減らせば減塩に。

食品中に存在しています。中性脂肪はグリセリンに脂肪酸が3つ(トリ:ギリシャ語で3の意味。3人組のことをトリオといいますよね)くっついているのでトリグリセロールとも言います。図では説明のため赤・黄・緑と3種類の脂肪酸が書かれていますが、実際は3つとも同じ種類の脂肪酸がグリセリンにくっついています。

「脂肪酸」の違いによって人体への影響が変わってきます。脂肪酸の種類には①飽和脂肪酸(図の赤色)、②一価不飽和脂肪酸(図の黄色)、③多価不飽和脂肪酸(図の緑色)があります。チョット漢字が多くてわかりづらいですねスママセン。わかりやすく覚えるには飽和脂肪酸→まっすぐ。一価不飽和脂肪酸→1つ折れ。多価不飽和脂肪酸→2つ以上折れ。と覚えて下さい。

①飽和脂肪酸は主に肉や乳製品、卵など動物性食品に含まれます。これが多いと血液がドロドロになってきます。そして肝臓での悪玉コレステロール合成を高めます。この脂肪酸ばかり摂るのは避けたいです。

②一価不飽和脂肪酸はオリーブ油に多く含まれます。悪玉コレステロールを減らす作用があります。

③多価不飽和脂肪酸は折れかたの違いでn-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸に分けられます。n-6系はサラダ油や大豆油に多く含まれます。悪玉コレステロールを減らしますが、摂り過ぎると善玉コレステロールも減らします。n-3系は青背の魚やえごま油、亜麻仁油に多く含まれ、悪玉コレステロールと中性脂肪を減らし、更には善玉コレステロールを増やす作用があります。n-3系脂肪酸がよいといわれるのはこのためです。

そこはかとなく書きつければ
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その25。

日本一の直線道路から国道38号を東に行くと富良野町です。富良野は以前にも紹介しましたが、他にもおススメのスポットがあるので紹介します。「フラワーランドかみふらの」はファーム富田ほど観光客が多くなく、遠くは十勝岳連峰まで一望できる穴場です。「吹上温泉」は富良野市内から十勝岳方面へ車で40分ほどかかりますが、時間をかけていだけの価値のある温泉です。個人的には今まで入った温泉の中でも5本指にはいる温泉です。ただし混浴のため、気になる女性は水着など持参されるとよいでしょう。

