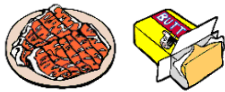

















# あぶら(脂質)は種類によって働きが違います♪

あぶら(脂質)は、人間の体を構成する細胞の膜を作るなど、生命を維持するのに大切な物質です。しかし、摂りすぎると体に悪い影響を与えてしまうので、摂取する量に注意が必要です。

また、脂質は数種類あり、それぞれ血液中のコレステロール値に与える影響が異なるので、脂質の違いによる働きにも注目して摂るようにすると良いです。

| 脂肪酸の種類           | 多く含まれる食品  | LDL(悪玉)コレステロール  | HDL(善玉)コレステロール   | 総コレステロール  |
|------------------|---|---|--|---|
| 飽和脂肪酸            | <br>肉・乳製品        | <br>ふやす    | <br>ふやす         | <br>ふやす    |
| 一価不飽和脂肪酸         | <br>オリーブオイル      | <br>減らす    | <br>変わらない       | <br>減らす    |
| n-3系<br>多価不飽和脂肪酸 | <br>魚<br>(特に青魚) | <br>やや減らす | <br>ややふやす      | <br>やや減らす |
| n-6系<br>多価不飽和脂肪酸 | <br>大豆油<br>ごま油 | <br>減らす  | <br>摂りすぎると減らす | <br>減らす  |

コレステロールをふやすように働くあぶらの食べすぎに注意しましょう。

# エリンギと長芋のサラダ

## 2月の新メニュー



### 材料 (1人分)

|        |     |
|--------|-----|
| エリンギ   | 40g |
| 長芋     | 20g |
| カットわかめ | 1g  |
| ドレッシング | 10g |
| こしょう   | 少々  |

| カロリー   | たんぱく質 | 脂質 | 塩分   |
|--------|-------|----|------|
| 60kcal | 2g    | 4g | 0.5g |

### 作り方

提案者：調理師 落合敏彦

エリンギは、半分の長さに切り、縦に3～4等分に切る。

エリンギをサッと茹でて水で冷ます。

長芋は、食べやすい長さで短冊切りにする。

カットわかめは水でもどす。

エリンギ、長芋、カットわかめを、ドレッシングで和え、こしょうで味を整える。



### 長芋の栄養

 長芋は生で食べられる芋

イモ類の主な栄養成分は、デンプンです。でんぷん質のものは生食では消化が悪いので、加熱して食べる事が多いのですが、長芋には、でんぷん分解酵素が多く含まれており、この酵素がでんぷんの消化を助けてくれるので、生で食べることができます。

 ヌルヌル成分のムチンの働き

ムチンは粘膜をうるおし、損傷を防ぎ、丈夫にします。消化器官では、胃潰瘍や胃炎の予防・改善に効果があり、呼吸器官では、鼻の粘膜を丈夫にして風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくすると言われています。