

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル
 福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
 TEL 0242-66-3030 (代)
 毎月発行 vol. 72 平成26年11月号

油の効能！効果！

油は摂り過ぎるとカロリーが高く太る！と思われがちですが、油は身体に大切な栄養素のひとつです。

● 3大栄養素のひとつ!!!

3大栄養素とは、私たちが生きていく上で欠かすことのできない栄養素です。

たんぱく質

脂質

炭水化物

● 身体での脂質(油)の働き!!!

脂質(油)は、身体の中でエネルギー源となり、また細胞・細胞膜・ホルモンを作る材料となります。大切な栄養素のひとつです。

ビタミンの吸収を助ける

油と脂溶性ビタミン(A・D・E・K)は相性がよく、一緒に摂ることで吸収率を高めてくれる！



老化防止

植物油には抗酸化作用のあるビタミンEが含まれており、血液の流れを助け老化防止作用がある。

※日本人は調理油から約25%、ビタミンEを摂っていると言われていいる！

肌の潤いを保つ

油を全く摂らないと肌がカサカサする原因となる。

排便を助ける

腸に刺激を与えると共に便のすべりをよくする。

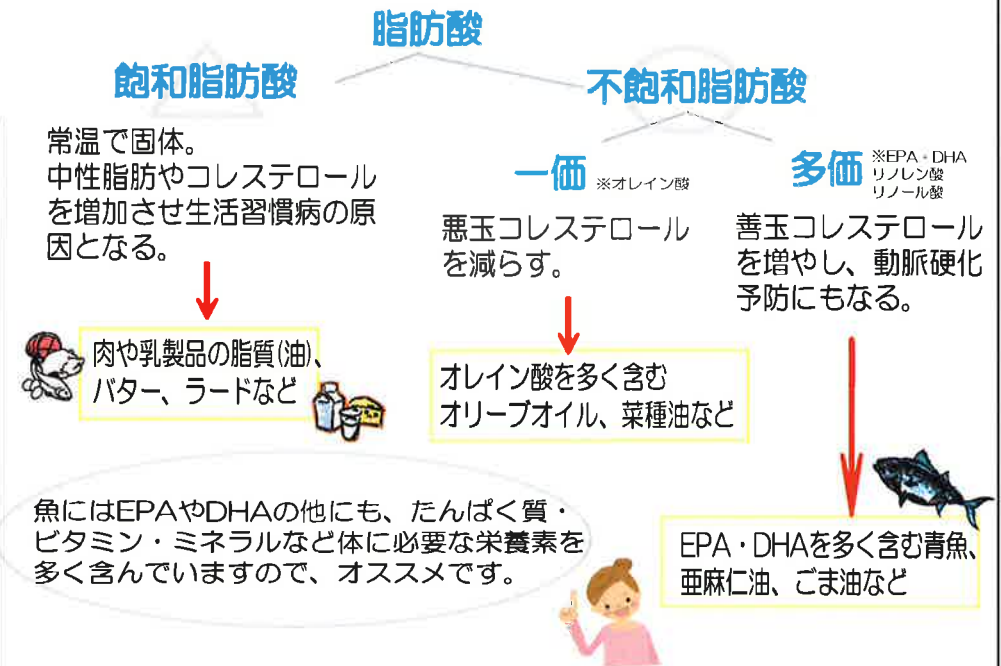
腹持ちが良い

油は消化吸収に時間がかかり、胃腸での滞留時間が長くなるため腹持ちが良い。

など

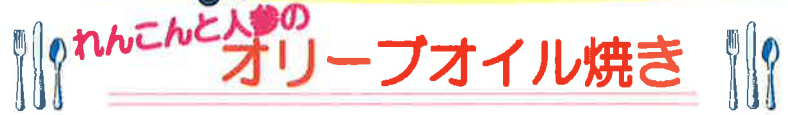
!! 脂質(油)は体内で重要な働きをしていますが、摂り過ぎは注意です!!

● 身体に良い油と悪い油



管理栄養士の

おすすめメニュー



旬のれんこんとビタミンAが豊富な人参をオリーブ油で炒めて、風邪をひかない元気な体を作りましょう！

材料(2人分)
 れんこん 100g
 人参 40g
 オリーブ油 6g
 塩 適量
 こしょう 適量



①れんこんと人参は食べやすい大きさに切る。
 ②フライパンにオリーブ油を熱し①を炒め、塩・こしょうで味付けをし完成！

★簡単に出来る 時短メニューです!★

※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。