

～ 脂肪酸の種類と食品 ～

食品中の脂質は分解されると「脂肪酸」となり、種類によって体への影響も異なります。

(1)飽和脂肪酸

- 肉の脂やバターなど

動物性脂肪に多く、取り過ぎると血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし、心筋梗塞などのリスクが高くなります。

(2)不飽和脂肪酸

①一価不飽和脂肪酸

- オリーブオイルやナッツ類など

悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やすので動脈硬化の予防・改善が期待できます。

②多価不飽和脂肪酸(オメガ3脂肪酸)

- 魚の脂やアマニ油、えごま油など

魚の脂に多く含まれるDHAは抗炎症作用、EPAには血栓予防・中性脂肪の低下や抗炎症作用があります。

③多価不飽和脂肪酸(オメガ6脂肪酸)

- ごま油やサラダ油、ナッツ類など

取り過ぎると動脈硬化のリスクを高めるため、大さじ軽く1杯程度に抑えましょう。

(3)トランス脂肪酸

- マーガリンやスナック菓子など

取り過ぎると心筋梗塞などのリスクを高めます。また肥満やアレルギー疾患に対しての関連も認められています。

- 体を動かすためのエネルギー源
- 細胞膜の構成やホルモンの材料
- 脂肪として蓄えられ、体を急激な温度差から守る
- 脂溶性ビタミン(A・D・E・Kなど)の吸収を助ける
- ※取り過ぎると体内で消費されずに体脂肪(中性脂肪)として蓄えられ、肥満や生活習慣病の危険を高めます。

脂質ってなに？
脂質はエネルギー(1g当たり9kcal)を産生する栄養素です。主に次のような働きがあります。



肥満や生活習慣病を防ぐために

- 脂質を上手に摂取するためのポイント
- ◆適量を取る
1日の総エネルギーの20～30%を目安に摂取しましょう。
- ◆肉類は脂身の少ない部分を使う
脂身の少ない赤身部分やヒレ肉を選ぶ、または脂身を取り除くと飽和脂肪酸の量を抑えられます。
- ◆調理方法を工夫し使用する油を減らす
「揚げる・炒める」から「蒸す・ゆでる」に切り替え、油の量を減らしましょう。
- ※使用する油は1日大さじ軽く1杯(10g)
- ◆食物繊維と一緒に取る
食物繊維(野菜やきのこ類)は、脂質の吸収を抑えて体外への排出を促し、血中コレステロールや中性脂肪の低減に役立ちます。
- ◆魚は抗酸化作用のある食品と一緒に取る
魚の脂に多く含まれるDHAやEPAなどは酸化しやすいため、ビタミンA・C・Eなどの抗酸化作用のある食品と一緒に摂取しましょう。

オメガ3脂肪酸が手軽に取れるレシピ じゃがいもとイワシのチーズガレット



【1人分】

熱量274kcal・たんぱく質14g・塩分0.9g
野菜摂取量130g(緑黄色野菜30g・淡色野菜100g)

材料(3人分)

じゃがいも(中)・・・ 3個(300g) 溶けるチーズ・・・ 60g
イワシ水煮(缶)・・・ 1缶 オリーブオイル・・・ 大さじ2
大葉・・・ 3枚 ミニトマト・・・ 3個
コンソメ(顆粒)・・・ 小さじ1/2 ブロッコリー(冷凍)・・・ 3房(45g)
薄力粉・・・ 大さじ1

作り方

- 下準備**
じゃがいもは皮を剥きスライスして細切りにし、大葉は千切りにします。イワシの水煮は汁気を切って身をほぐしておきます。付け合わせのミニトマトはヘタを取って洗い、ブロッコリーは解凍しておきます。
- 混ぜる**
ボウルにじゃがいもと大葉、イワシ、コンソメ、薄力粉、溶けるチーズを入れてよく混ぜ合わせます。
- 焼く**
フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、混ぜた具材を入れて薄く広げます。ヘラで軽く押さえ、弱火で約10分焼いて裏返します。縁から残りのオリーブオイルを回し入れ、弱火で約5分焼いて様子を見ます。
- 仕上げ**
両面にこんがりとし焼き色がついたら火から下ろして切り分けます。

占冠中央スキー場をご利用ください!

占冠中央スキー場を開放しています。村民スキー大会に向けて、日頃の練習にぜひご利用ください。

曜日	利用時間
月・木・金	午後3時～午後8時
土・日・祝日	午後1時～午後6時
火・水	休業日

村民スキー大会
2月28日(土)

注意事項

- ◎ 用具には、必ず名前を付けてください。
- ◎ 管理人の注意を守ってください。
- ◎ 必ず帽子等(ヘルメットが望ましい)を着用してください。
- ◎ 幼児・小学校低学年生が利用する際は、必ず保護者が付き添ってください。
- ◎ コース状況や天候により時間変更や閉鎖場合があります。
- ◎ 滑走禁止コース、立入禁止の場所には入らないでください。



社会教育担当 みつや りくと
三ツ谷 陸翔

親子スキー教室を開催しました!

1月17日、18日の2日間、小学生を対象として「親子スキー教室」を開催し、参加した児童16人が村民スキー大会に向けてレベルアップを図りました。基本姿勢や止まり方、曲がり方などの基礎を中心に、子どもたち一人一人の習熟度に合わせた丁寧な指導が行われました。

子どもたちを指導して下さった占冠スキー連盟・占冠村スポーツ推進委員の皆さま、お忙しい中大変ありがとうございました。



冬のレジャーにご用心

冬のレジャーには思わぬ危険が潜んでいます。安全に冬のレジャーを楽しむためにも、上級者・初心者問わず、次のことに十分注意しましょう。

- ◆ スキー等を滑る前にはウォーミングアップへ金具のチェックを忘れずに。
- ◆ 自分の技量や斜面、雪質、天候などの状況に応じてコースを選び、無理はしないようにしましょう。
- ◆ 滑り始めるときや他のコースに合流するとき、斜面を横切るときには、周りをよく確認し、他の人の滑りを妨げないようにしましょう。追い越すときには、慎重に。
- ◆ ゲレンデの中央に立ち止まったり、座り込んだりすることはやめましょう。立ち止まるときは、ゲレンデの端にいきましょう。
- ◆ 標識や掲示、注意事項を守り、パトリールの指示に従いましょう。滑走禁止区域への立ち入りは厳禁です。
- ◆ 風雪などで視界が不良のときは無理をせず、スキー等を中止しましょう。
- ◆ 安全性の観点から高校生等の冬山登山は原則として禁止されています。例外的に実施する場合も豊富な知識と経験を積んだ指導者が必要です。