



ほかほか

令和4年12月
西綾瀬りりおっこ保育園
川島



脂質の上手なとり方

脂質は、とりすぎではいけない栄養素として知られていますが、実際には、体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に、体の材料となったり、体の調子を整えたりするはたらきがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。

体を動かすエネルギー源 体温を保持し臓器を守る 脳や神経系の機能を保つ



細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料

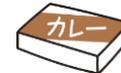
脂溶性ビタミンの吸収を促す



★注意が必要なトランス脂肪酸

・トランス脂肪酸とは？

液体状の油脂を固体化するための「水素添加」という過程で発生する脂肪酸です。油脂を固体化している代表的な食品はマーガリン。その他にもサクッとした触感のためにスナック菓子に添加したり、油脂の劣化防止のためなど、様々な目的で利用されています。近年は加工技術の進歩で、以前と比べてトランス脂肪酸が少ない製品が多く出回っていますが、偏った食べ方には注意が必要です。

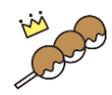


・とり過ぎるとどうなる？

トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やすだけでなく、善玉コレステロールを減らしてしまいます。そのため、とり過ぎると、狭心症や心筋梗塞といった心疾患の発症リスクを高めると言われています。

★上手な脂質のとり方

食品の選び方に気をつけて健康に悪い脂質を減らしましょう



主食は「パン」より「米」

主菜は「肉」より「魚」

おやつは「洋風」より「和風」

★良い油（オリーブ油、なたね油）を上手に活用



・トマトとオリーブ油の簡単ピラフ

- ①炊飯器に米2合と角切りトマト（中1個）を入れて普通の水加減にする。
- ②オリーブ油小さじ2・コンソメ小さじ1を加えて普通に炊飯する。



ポークビーンズの作り方

大豆水煮	100g	コンソメ	小1
豚肉	100g	ケチャップ	大2
じゃがいも	1個	砂糖	小1
にんじん	1/2本	塩	少々
玉ねぎ	1個	油	大1
ホールトマト	200g		

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎはすべて1cmの角切りにしておく。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えさらに炒める。
- ④玉ねぎが透き通ったらひたひたの水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込み、ホールトマトを加える。
- ⑤調味料を入れ味付けしたら出来上がり。

ぞうぐみのお友だちがピザトーストを作りました



11月の誕生日プレート



11月の誕生日ケーキ

