

カラダ
Smart
スマートニュース
News



5

May.2026

未病対策

～食事を考える～

topic /

今月のテーマ

脂質の摂り過ぎ
に注意!

今月の元気めし!

蒸し鶏のさっぱり
照りタルソース



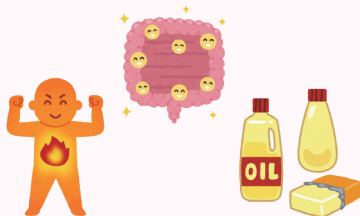
脂質の摂り過ぎに注意!



「まい香」です。
皆さんは、「脂質」の摂り方を意識していますか？
「脂質」も大事な栄養素ではありますが、
意識しないとついつい摂り過ぎになってしまいます。

脂質の役割

- ◎主要なエネルギー源
- ◎細胞膜やホルモンの構成成分
- ◎脂溶性ビタミンの吸収を助ける



意識しないと脂質を摂り過ぎてしまう理由

私たちの食環境には「高脂質・高カロリー」の食品があふれており、外食やコンビニ食の多い方は脂質を摂り過ぎる可能性が高くなります。



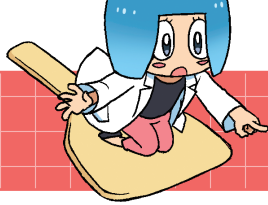
脂質の摂り過ぎが原因の生活習慣病

脂肪を摂り過ぎると血液中の脂質が増え、血管や内臓に負担をかけるため様々な生活習慣病の原因となります。

- ◎脂質異常症
- ◎肥満、糖尿病
- ◎高血圧
- ◎動脈硬化
- ◎心筋梗塞・脳梗塞
- ◎脂肪肝



等...



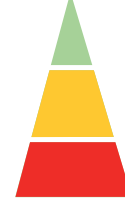
脂質の摂り過ぎを抑えるPOINTを教えるね!

①調理方法によって脂質がかなり変わるよ!

- 蒸す・茹でる…基本的に油を使わないので脂質を抑えられるよ!
- 焼く・炒める…食材の大きさや分量により、使用する油の量が変動するよ!
- 揚げる…衣の種類によっても脂質量が変わるよ!
(素揚げ<唐揚げ<天ぷら<フライ)



少



②食品の選び方も大事!

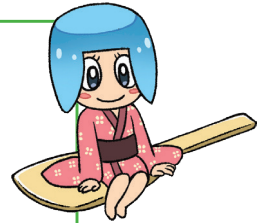
同じ肉でも部位によっても脂質量は変わってくるよ!

- 牛肉・豚肉 ヒレ<もも<ロース<バラ
- 鶏肉 ささみ<むね肉<もも肉<手羽先



多

- ・加工食品には脂質が多く含まれているものがあるので摂り過ぎに注意!
加工肉(ベーコン・ソーセージ)、洋菓子・菓子パンなど
- ・ドレッシングやマヨネーズ等のかけすぎにも注意!



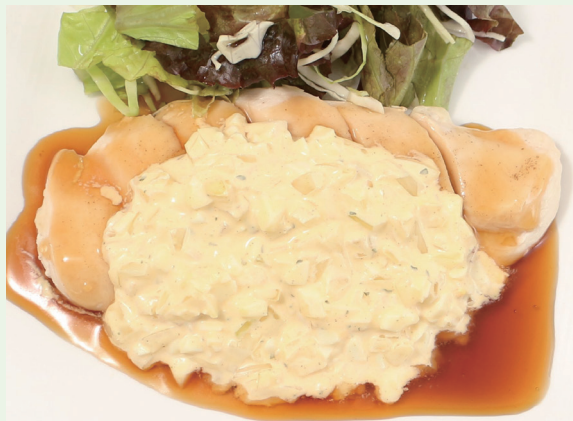
まい香のアニメ動画(まい香の健康トピ)が配信されているので、ぜひ見てね!



今月の
元気めし!



蒸し鶏のさっぱり照りタルソース



材料2人分

1人分 294kcal 食塩相当量 2.1g

- 鶏むね肉 240g(約1枚) ○料理酒 小さじ2
○ヨーグルト 大さじ2と2/3 ○玉ねぎ 50g ○塩 少々
○鶏卵 2/5個



- A**(塩・こしょう 少々) **B**(濃口醤油 大さじ1、料理酒 大さじ1、
みりん 大さじ1、砂糖 小さじ2と2/3、水 大さじ1と1/2)
C(片栗粉 小さじ1、水 小さじ2)
D(マヨネーズ 小さじ1、塩・こしょう 少々、乾燥パセリ 少々)

おすすめ
ポイント!

低脂質の鶏むね肉は「蒸す」とふっくら
ジューシーに。タルタルにヨーグルトを
加え、さらに脂質をカット!



作り方

- 1 鶏むね肉に**A**で下味をつける。
- 2 **1**に酒をふり、蒸す。
- 3 **2**を食べやすい大きさに切る。
- 4 **B**を煮立たせ、**C**でとろみをつける。
- 5 ヨーグルトは水切りする。
- 6 みじん切りした玉ねぎを塩もみし、水で洗い、水気を絞る。
- 7 卵は固ゆでにし、殻をむき、みじん切り又は裏ごしする。
- 8 **5**・**6**・**7**・**D**を混ぜる。
- 9 **3**を盛り付け、**4**・**8**をかける。



※付け合せはお好みの野菜を添えてください。



無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project