



健康だより

9月

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

残暑が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今夏は世界的にも酷暑で至るところで水害や森林火災などが発生しています。のどが渇かなくても定期的に水分を摂ってください。またマグネシウム不足については塩（精製塩ではない）を摂ることをおすすめします。



食の安全



トランス脂肪酸とは

「トランス脂肪酸」

自然界には存在しません。「食べるプラスチック」などとも呼ばれますが、本当のプラスチックではありません。

飽和脂肪酸とは

脂肪酸は二種類

「飽和脂肪酸」は化学的に安定していて、脳やカラダのエネルギー源として使われる

「不飽和脂肪酸」は中性脂肪やコレステロールを増やします。

賞味期限切れの古い油や、加熱し使いまわして酸化した油はトランス脂肪酸が増えます

トランス脂肪酸を多く含む食品



トランス脂肪酸の多い食品は控えよう

スナック菓子・ビスケット マーガリン・ショートニング



「超加工食品」とは、糖分、塩分、脂肪を多く含む加工済みの食品のこと。主に硬化油・添加糖・香料・乳化剤・保存料などの添加物を付与して、工業的過程によって作られる食品のことを指します。

例えば、ポテトチップス、菓子パン、カップ麺、クッキー、ビスケット、冷凍ピザなどですね。

「1回も食べたことない」という方はいないのではないのでしょうか？

超加工食品

加工食品の中で最も加工の度合いが高い食品



インスタント食品やファーストフードなどの加工食品は依存性があります

WHOも問題視、注意したいトランス脂肪酸は加工食品の油

ものにもよりますが、マーガリンやショートニング、それらを使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物などの中には、トランス脂肪酸が多く含まれるものもあるので要注意です。

トランス脂肪酸は自然界には存在しません。マーガリンやショートニングといったトランス脂肪酸たっぷりの食品は有害であることが判明しており、ヨーロッパ各国やアメリカなど多くの国において既に使用が規制されています。

キャノーラ油の製造方法は、人体に完全に有毒なレーキ植物の種子から始まります。キャノーラ油を作るためには、この植物を特別に品種改良しなければいけません。

結果的に人工食用油で自然の油ではないということになります。

「カロリーオフ、コレステロール0」など、ヘルシーをうたったキャノーラ油が販売されていますが、ヘルシーと呼ばれる理由は「体内でうまく代謝できず、燃焼させることができないから」という事実を一般的な消費者は知らされていません。

また、トランス脂肪酸は体外に排出されずに内蔵脂肪として体内に残ったり、血管内に付着したりします。

これは本当にヘルシーなのでしょうか。



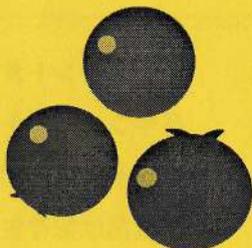
▲カロリーハーフと表示されているマヨネーズ類その他は加工食品ですので自然由来ではありません

▲糖質ゼロについても同じく

▲カルシウム強化食品などのカルシウムは効果は不明



ゴマ油香る！トマトとキュウリの



材料(2人分)	
トマト	1個
キュウリ	1/4~1/2本
ミョウガ	1個
スプラウト	1/2パック
<ドレッシング>	
甘酢	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2
赤唐辛子	(刻み)適量

※カイワレ大根など自由にアレンジしてください

- [1] トマトはヘタをくり抜き、ひとくち大に切る。
- [2] キュウリはひとくち大の乱切りにする
- [3] ミョウガは縦半分に切り、さらに縦薄切りにする。サッと水に放ち、水気を絞る。
- [4] スプラウトは根元を切り落とす。
- [5] ボウルで<ドレッシング>の材料を混ぜ合わせる。
- [6] <ドレッシング>のボウルに全ての材料を加えて和え、器に盛る。