

給食だより

No.26

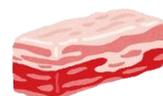
令和4年3月

帯広信楽苑

給食部門 発行



脂質について



「脂質」というと、皆さんはどのようなイメージをお持ちでしょうか。「太る」「血中脂質が増える」などマイナスのイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが…

脂質は、生体にとって欠かせない栄養素の一つです。

- 細胞膜を作る材料となります
- エネルギー源となります
- 脂溶性ビタミン（A,D,E,K）の吸収を助けます



また、脂質の一種であるコレステロールも同様に、生体にとって欠かせない栄養素です。

- 細胞膜を作る材料となります
- 脂肪の消化に必要な「胆汁酸」の原料となります
- 体内で合成するステロイドホルモンの原料となります
- 体内で合成するビタミンDの原料となります

食品中に含まれる、いわゆる「あぶら」を中性脂肪と言いますが、中性脂肪を構成する「脂肪酸」にはいくつかの種類があります。その中でも「n-6系脂肪酸」「n-3系脂肪酸」と呼ばれるものは、体内で合成することが出来ず、不足すると皮膚炎などが発症するため、食事から摂取する必要があります。



一方で、「飽和脂肪酸」と呼ばれるものは、過剰摂取により「高脂血症」「心筋梗塞をはじめとする循環器疾患」「肥満」の危険因子となるため、摂りすぎに注意する必要があります。



「n-6系脂肪酸」「n-3系脂肪酸」は植物性油脂や、味噌を含む大豆製品、魚介類から比較的多く摂取しており、「飽和脂肪酸」は、肉類や乳製品からの摂取が比較的多くを占めています。

脂質の摂取は糖質・たんぱく質とのバランスが大事であり、多すぎず、少なすぎず丁度いい量を摂取するのがいいといえるでしょう。また、たんぱく源は肉や乳製品に偏らないよう、魚介類や大豆製品も含めバランスよく摂取するのがいいといえます。



なんでも食べて、バランスよく!



3月の行事食



3/3(木)ひなまつり

桜ちらし、すまし汁（豆腐、分葱）、天ぷら（海老、ピーマン、南瓜）、刺身（サーモン、マグロ、甘海老）、柚子ドレッシング和え（白菜、菜の花）、三色花ゼリー



3/25(金)セレクト食



メバル煮つけ/



鶏天丼

3/31(木)セレクト食



ソイの山椒焼き/



牛肉と野菜の煮物

おやつ提供

手作りぼたもち



一度に多く作れないため、階ごとに日にちを分けて提供します

1F:3/22(火)、2F:3/23(水)、3F:3/24(木)