



木々の緑がいつそう深まり、初夏の気配が感じられるようになりました。

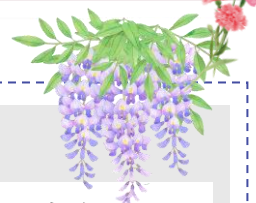
ゴールデンウィーク、こどもの日、母の日と行事が目白押しですね。

ふじの回廊や川沿いを散策しつつ、ゆったり過ごそうかと計画している今日この頃です。

今月は脂質のなかでも、いま話題の『DHA・EPA』についてご紹介します♪



5月のトピック DHA・EPA



DHA・EPAとは脂質の主な構成成分で、n-3系脂肪酸と呼ばれる多価不飽和脂肪酸のことです。これらは身体の中で合成できず、不足すると皮膚炎などを発症してしまうことから必須脂肪酸と呼ばれています。

健康効果

- 中性脂肪やコレステロールを低下させる
- 脂質異常症・高血圧・虚血性心疾患を予防する

多く含む食品

本マグロ
ブリ
サバ
マイワシ
サンマ
ウナギ
など

n-3系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

年齢(才)	男性	女性
18～49	2.2g	1.7g
50～64	2.2g	1.9g
65以上	2.3g	2.0g

亜麻やエゴマなどに多く含まれている
α-リノレン酸も
同じn-3系脂肪酸の一種です♪



Point!

脂質は1gあたり9kcal!

炭水化物・たんぱく質(1gあたり4kcal)と比べて少ない量でも
エネルギー量が確保できてしまうので
摂りすぎには注意しましょう!

DHA・EPAたっぷりレシピは裏面をチェック



水煮缶で♪いわしの磯部揚げ



材料(2人前)

- ・いわし水煮缶 . . . 1缶(150g)
- ・塩こうじ 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・青のり 適量

作り方

- ① いわし水煮缶はキッチンペーパーで水気をとっておく。
- ② ポリ袋に①と塩こうじを入れ、10分ほどなじませる。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、170度に熱した油(分量外)で揚げ焼きにする。
- ④ 表面に火が通るまで揚げ、青のりをふりかける。

栄養成分表示(1人前)

エネルギー	197kcal
たんぱく質	15.6g
DHA/EPA	1.0g/1.8g
塩分	1.1g

CHECK!

いわし水煮缶を使うと
骨を丸ごと食べられるため
カルシウムもたっぷり♡



参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）、藤井義春『最新カタカナ栄養素辞典』大日本印刷株式会社、吉岡有紀子『やさしい解説でよくわかる栄養の基本と食事の教科書』株式会社池田書店

栄養科HP



えいようだより は
←こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪