

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために

「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



暑さで

食欲不振を感じたら

疲れで...

油を使って乗り切ろう!

こんなこと・・・思い当たることはありませんか?

食べているのに、体重が減った

どうしても食べる量が減ってしまう

あっさりした食べ物を選んでしまう...



エネルギー不足になっているかもしれません・・・

低栄養の状態は、エネルギー不足からも起こります。

食欲不振を感じたら、

小さじ1杯の油を、食事に足すことをお勧めします。

### 《油を食事に足すメリット》

#### メリット1 [効率のよいエネルギー源]

脂質（油）のエネルギー量は1gで9kcal。少量で多くのエネルギーが得られます。

#### メリット2 [体の調子を整える]

体の組織を作る材料になり、体温を保ち、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

#### メリット3 [おいしく食べられる]

料理にコクを出し、まろやかに感じられ、飲み込みやすくなります。





でも、油って  
コレステロール値を  
悪化させるから、  
良くないのでは？

全ての油が  
悪いわけでは  
ありません。



善玉コレステロールを増やす油：【植物油（ごま油、オリーブ油など）】



悪玉コレステロールを増やす油：【バター、ラードなど】



## 食欲不振の時は、油を選んでエネルギーアップね！

その1 「食事」の中で少し油を足してみましよう！

- ・そうめんのつけ汁 + えごま油
  - ・刺身のつけしょうゆ + オリーブ油
  - ・みそ汁に + ごま油
- \*油の種類や量はお好みでどうぞ！\*

その2 時短！おすすめレシピ♪

### まろやか野菜スープ（2人分）

（材料）

野菜ジュース	1本（約200ml）
プレーンヨーグルト	1個（約90g）
植物油	小さじ1

（作り方）

全ての材料を混ぜれば出来上がり。  
油はオリーブ油がお勧めです  
小ねぎやパセリを散らすと彩もきれいになります。

### レンジで人参ソテー（2人分）

（材料）

人参	小1本（約100g）
植物油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

（作り方）

- ① 人参をせん切りにし、耐熱容器に入れる。
- ② 油、しょうゆをかける。
- ③ レンジで2分加熱する。  
軟らかめにするなら加熱時間を長くする。

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課  
（三鷹市総合保健センター）

電話 0422(45)1151（内線4223）