

# 肉の脂 と 魚の油のの違い

健康のことを考えて「あぶら」をあまり摂取しないようにしている人がいらっしゃるかもしれませんが、そんな方々に知ってもらいたいのが「油」と「脂」の違いです。

脂は固体で動物性、油は液体で植物性

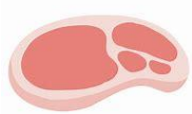
### 食用油の種類

**脂**

= 常温で固体  
主に**動物性**

例外  
ココナッツオイル

バター・牛脂・豚脂

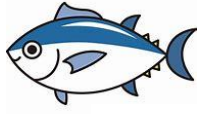



**油**

= 常温で液体  
主に**植物性**

例外  
魚油

種子・胚芽・果実から採った油

太田油脂(株)ウェブサイトより

脂質には、大きく分けて「油」と「脂」の2種類があります。どちらも「アブラ」ですが、その特徴が異なります。

「油」は常温で液体のもの。主に植物性油脂で、揚げ油や炒め油、ドレッシングなどです。「脂」は常温で固体のもの。主に動物性油脂で、お肉の白い脂身やラードなどになります。ただ、必ずしもきれいに分かれるわけではありません。魚油は動物性油脂ですが「油」に属しますし、ココナッツオイルは植物性油脂ですが常温で固体の「脂」です。

この「油」と「脂」、栄養素としては同じ脂質ですが、脂質の種類が違い、体に与える影響が大きく異なります。

**脂**のとり過ぎ ⇒ コレステロールをあげる



## ●摂りたい「油」、控えたい「脂」

アブラは必要な栄養素ですが、とり過ぎると肥満の原因にもなり、心臓病や脳梗塞、そして動脈硬化の原因にもなります。しかし、だからといって控えすぎるのもよくありません。貯蔵できるエネルギーになるだけでなく、臓器を守ったり、寒さから私たちの体を守ってくれるなど、なくてはならないものでもあります。

「脂」の主な成分は「飽和脂肪酸」と呼ばれるもので、植物や魚の「油」に多く含まれるのが「不飽和脂肪酸」と呼ばれます。皆さんよくご存じの「EPA」「DHA」は不飽和脂肪酸になります。飽和脂肪酸は血中のコレステロールを上げる脂質で、不飽和脂肪酸はコレステロールを下げる脂質です。

今の私たちの食生活は、「油」（不飽和脂肪酸）より「脂」（飽和脂肪酸）が多くなりがちです。肉料理が多くて魚はあまり食べなかったり、おやつに食べるクッキーにはバター、ショートケーキには生クリームが含まれます。日本人の食事摂取基準でも「飽和脂肪酸」は、脂質全体の3割以下に抑えることが望ましいとされています。

## ●お肉の脂肪量

お肉の「脂」は飽和脂肪酸だから、食べたらいけない！とは思わないでください。食べ過ぎることがよくないだけです。

＜お肉の部位別カロリーと脂肪量＞

100gあたり

★豚肉	加り- (kcal)	脂肪量(g)	★鶏肉	加り- (kcal)	脂肪量(g)
バラ	366	35.4	もも（皮付）	190	14.2
ロース	248	19.2	ひき肉	171	12.0
肩ロース	237	19.2	むね（皮付）	133	5.9
ひき肉	209	17.2	もも（皮炒）	113	5.0
もも	171	10.2	レバー	100	3.1
ひれ	118	3.7	むね（皮炒）	105	1.9
レバー	114	3.4	ささみ	98	0.8

上表のとおり、お肉は部位が違くと脂肪量も大きく変わります。豚バラ肉を食べてはいけないのではなく、バラ肉ばかり毎日のように食べ続けるのがよくないだけです。私は、回鍋肉（豚肉とキャベツの味噌炒め）は豚バラ肉で作るのが美味しいと思うので豚バラ肉で作りますが、1～2か月に1回程度です。

注意したいのは肉加工品です。

食品名	加り- (kcal)	脂肪量(g)
ベーコン	400	39.1
ウイナーソーセージ	319	30.6
ロースハム	211	14.5
ポルノハム	115	4.0

左表のように、肉加工品には目に見えない脂がたくさん含まれています。お弁当や朝食に毎日ソーセージという方は、たまには魚肉ソーセージやサラダチキンにしてみてもは？

肉の脂はコレステロールを上げ、魚の油はコレステロールを下げる。だから肉は健康に良くない！ではありません。肉も魚も、体にとって大事なたんぱく質や鉄分などの供給源です。お肉の部位別に違う脂肪量や食べる頻度、調理法などを考えて、おいしいお肉料理と魚料理で楽しい豊かな食生活を送っていただきたいなと思います。

大畑

## 「塩麴」に漬けるとお肉が柔らかくなる？

塩麴は、米麴・塩・水だけで作られた発酵調味料。肉を漬け込むと柔らかくなるとはよく聞きますが、本当なのかな？ と実験してみることにしました。

### 豚もも肉のソテー

ソテーやとんかつにするときは、ほとんどの料理本では「豚ロース肉」が使われています。「豚もも肉」では硬くなってしまふからですね。

そこで、スーパーで時々安売りされている「豚ももかたまり肉」を使つての実験です。

かたまり肉を1cm厚さに切つて、一方はそのまま、もう一方は一晚塩麴に漬けました。そのままの方は、焼く前に塩をふつて焼き、塩麴漬けの方はそのまま焼きました。

焼く前の状態としては、塩麴漬けの方がツヤよくなっていました。焼き上がりは、塩のみの方は全体に焼き色がついてきれいに焼きましたが、塩麴漬けの方は塩麴の粒々が残っていたせいででしょうか少し焼きムラがありました。

さてさて、試食の結果は！？

だんぜん、塩麴漬けの方が柔らかいです！塩のみの方は、良い言い方をすれば「噛み応えがある」ですが、やはり「硬い」です。それに、塩麴漬けの方は、塩味だけでなくうま味がありおいしいです。とんかつとピカタにもしてみたら、衣があるせいかますます柔らかく仕上がりました。

ちなみに、豚ロース肉100gのカロリーは「248kcal」、もも肉100gは「171kcal」。脂肪量の少ないもも肉を塩麴に漬ければ、柔らかく、おいしく、ヘルシー&お安く食べられます。

### 鶏むね肉のサラダチキン

もう1品、パサパサすると嫌われがちな鶏むね肉のサラダチキンです。厚みのある部分はフォークで刺し、ポリ袋に入れて一晚塩麴に漬け込みます。室温に戻し、お鍋に水と一緒にに入れて火をかけ、沸騰したら弱火で5分、そのまま30分放置します。（右の写真）

結果は、しっとりジューシー！！

今まで「塩」をまぶして作っていましたが、これからは「塩麴」で作ることに決めました！

大畑



左側2切が塩のみ、右側2切が塩麴漬け（写真上下とも）



結論

しっとり  
柔らかく  
なる！

うま味が  
増す！

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ  
TEL076-421-6778

## 社員募集！

### ★栄養士・管理栄養士

- ・仕事内容 お弁当宅配業務、食事相談（献立作成、調理、顧客管理等）
  - ・時間 7:00～16:15  
9:30～18:45
  - ・休日 年間休日数105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）
- 詳細はブーケまでお問い合わせください。

《お問い合わせ》食のコンサルタント  
ブーケ  
TEL076-421-6778

## プラス1品！の5分メニュー No.6

### <作り方> ★ヘルシーわらび餅★

#### <材料> 1人分

絹ごし豆腐	約 150g
片栗粉	約 50g
A { きな粉・砂糖	好みて適量
黒蜜	好みて適量

- ① 豆腐と片栗粉を一緒にし、豆腐の塊が無くなるまでよく混ぜる。きな粉と砂糖は混ぜ合わせておく。
- ② ①の豆腐をを耐熱容器に入れ、ふんわりラップし、500Wの電子レンジで3分温める。
- ③ 一度外に出し、軽く混ぜる。
- ④ 再び3分加熱する。
- ⑤ 粗熱が取れたら一口サイズに丸める。
- ⑥ Aを適量振りかける。

中村

## Q) カフェインは体に良いのか？

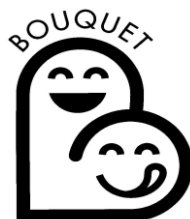
A) 適量（飲み過ぎない）であれば良いです。

なぜならば、集中力を高める効果や、心臓疾患リスクを低下させるメリットもあれば、飲み過ぎると血圧の上昇や過敏性腸症候群を悪化させるデメリットもあるからです。

カフェインの適量な摂取量は、コーヒー・紅茶・エナジードリンク等、合わせて一日あたり3～4杯です。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」中村

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日