

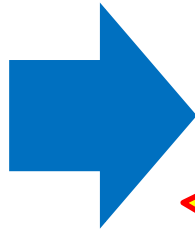
カラダ栄養学

～飽和脂肪酸～

！！飽和脂肪酸の摂りすぎに注意！！

飽和脂肪酸は**エネルギー源**や**体をつくる成分**になりますが、摂りすぎると・・・

- ・血液が粘度を**増し流れにくくなる**
- ・中性脂肪や悪玉コレステロールの**合成を促進**する



- ・肥 満
- ・動脈硬化
- ・心筋梗塞
- ・脳 梗 塞

飽和脂肪酸が多い食品・少ない食品

飽和脂肪酸が多い食品

(例：ショートケーキ、クッキー、ポテトチップス)



飽和脂肪酸が少ない食品

(例：ゼリー、ヨーグルト、プルーン、果物)



薬樹薬局土橋店 管理栄養士 定常 裕璃

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！



健康レシピ ～飽和脂肪酸が少ないおやつ～



【材料】2人分

水 ……1/4カップ(50ml)
 粉寒天 ……大さじ1・1/3(4g)
 オレンジジュース(ストレート)
 ……1/2カップ(100ml)
 オレンジ ……1/2個(125g)
 ウーロン茶 ……3/4カップ(150ml)
 砂糖 ……大さじ1(9g)

【作り方】

- ①鍋に水を入れ、粉寒天(半量)を振り入れて火にかけ、溶かす。
- ②オレンジは一口大に切り、器に入れる。
- ③①に常温のオレンジジュース(ストレート)を加えて②の器に注ぎ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やし固める。
- ④鍋にウーロン茶を入れ、砂糖、残りの粉寒天を振り入れて火にかけ溶かす。
- ⑤③が固まったら粗熱を取った④を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めて完成☆



【材料】2人分

さつまいも ……1/4本 (50g)
 りんご ……1/3個 (100g)
 砂糖 ……大さじ1 (9g)
 レモン果汁 ……大さじ1 (15g)

【作り方】

- ①さつまいも、りんごは食べやすい大きさに切る。
- ②さつまいもはやわらかくなるまでゆで、ざるにあげておく。
- ③鍋にりんご、砂糖、さつまいもの順に重ねて入れ、落としぶたをして弱火で煮る。
- ④全体がやわらかくなったら、火を止める直前にレモン果汁を加えて混ぜ、器に盛りつけて完成☆

薬樹薬局土橋店 管理栄養士 定常 裕璃

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹

薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！

