



ういケアみなと

第3回栄養セミナー

夏のスムージー

～ミキサーの有効活用～

港区立がん在宅緩和ケア支援センター

ういケアみなと

～中鎖脂肪酸～

一般的な植物油(大豆油、なたね油など)は長鎖脂肪酸ですが、ココナツオイルやパームフルーツ(ヤシ科の果物)オイルは中鎖脂肪酸で、母乳や牛乳にも含まれています。

中鎖脂肪酸は食べた後、すばやく分解され、エネルギーになりやすいため、長鎖脂肪酸よりも体脂肪として蓄積されません。味やにおいが少なく透明なので、料理や飲み物に加えて簡単にエネルギーをアップさせることができます。

	中鎖脂肪酸	長鎖脂肪酸
吸収速度	早い	ゆっくり
分解特性	すばやく分解	吸収後、必要に応じて分解
蓄積性	蓄積しにくい	過剰分が体内に蓄積
加熱	弱い	強い



ご飯にプラス

スープにプラス



ノンオイルドレッシングにプラス

抗酸化ビタミン

ビタミンは、健康維持・体調管理に欠かせない栄養素です。

ビタミン A・C・E は抗酸化ビタミンと呼ばれ、酵素によって処理しきれない活性酸素の働きを抑える抗酸化物質のひとつとして注目されています。抗酸化物質は、がんの抑制や動脈硬化の予防、免疫機能の正常化に効果があるといわれています。

《ビタミン A》

食品中にβカロテンとして多く含まれていますが、このβカロテンには活性酸素の発生を抑え、取り除く働きがあります。

生では吸収されにくいので、油と一緒にとると吸収率がアップします。

《ビタミン C》

過酸化脂質の生成を抑える働きを持っています。吸収率は良いですが、一度に大量にとっても余った分は尿から排泄されます。

また、体内では作られないので、毎日とることが必要です。

《ビタミン E》

抗酸化作用のほか、過酸化脂質の生成を抑える働きがあり、ビタミン A・C と一緒にとることで相乗効果が期待できます。



夏のスムージー



材料(200 cc)

・ケール	15g	・ぶどう	50g
・バナナ	50g	・グレープフルーツ	10g
・マンゴー	50g	・リンゴ酢	適量
・牛乳	100 cc	・MCT オイル	大さじ 1

《作り方》

1. バナナ、マンゴー、グレープフルーツは皮をむいて、適度な大きさに切る。
2. 材料をミキサーに入れて、攪拌する。
3. 味を調節したら、MCT オイルを入れる。

200 ccあたり

エネルギー：320kcal

たんぱく質：5.0g

