



油料理の摂取油量の目安

油を使った料理をした場合の油の摂取量はおよそ以下の表のようになります。

料理の種類	吸収率 (%)	私の油量
① 油炒め	4~10	(原材料の重量)×0.04~0.1
② 素揚げ	3~5	(原材料の重量)×0.03~0.05
③ から揚げ	6~8	(原材料の重量)×0.06~0.08
④ 天ぷら	15~25	(原材料の重量)×0.15~0.25
⑤ フライ	10~20	(原材料の重量)×0.1~0.2
⑥ かきあげ (ぱりっとなるように揚げる)	60	(原材料の重量)×0.6

※吸収率は衣の量や油の使用量により異なります

タラのソテー

材料 (2人分)

- タラ：200 g
- ねぎみじん切り：100 g
- 酒：大さじ1
- サラダ油：大さじ2
- 塩：小さじ1 / 3
- 粗ひき黒こしょう：少量

作り方

- ① タラは器に並べ、酒をふってラップをふんわりかけレンジ(500w)で約2分加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、ねぎをしんなりとなるまで炒め、塩、こしょうで調味する。
- ③ 皿にタラを盛り、②をのせる。

シルバーリハビリ体操

～足の指のケア～



足の指のつけねから1本ずつ曲げたり伸ばしたりします。1日1回行うことで、自分の足の状態をチェックすることができます。



～股関節をやわらかくする体操～



両手で足を下から抱えます。痛くない程度に足を手前に引きまします。

▲シルバーリハビリ体操指導士
緒川地域 廣木新一さん

健康アドバイス

「胆石症」

常陸大宮済生会病院
外科・消化器科部長

横山

卓先生

胆嚢たんのうは、肝臓で作られた胆汁(たんぱく質や脂質の消化・吸収を助ける消化液)を貯蔵し、濃縮する臓器です。胃から十二指腸に食べ物が送られてくると、胆嚢が収縮して、濃縮した胆汁を十二指腸へ送り出します。この胆汁の通り道にできる結石を胆石といいます。そして結石のできた場所により、胆嚢結石症、総胆管結石症、肝内結石症と分けられます。

胆石症と食生活習慣の関係は、1日の摂取総カロリー数、糖質、炭水化物、動物性脂肪の過剰摂取、過激なダイエット(低カロリーダイエットによる急激な体重減少、ダイエット期間中における体重の変動)、低運動などが関係するといわれています。また、加齢、肥満、女性、妊娠、経口避妊薬や胃切除術後なども関係があるといわれています。

主な症状は、胆嚢結石症では、腹痛、背部痛、発熱、黄疸おうだん、嘔気・嘔吐などです。胆石疝痛せんつうといわれる激しい痛みは、中央から右上腹部にかけての痛みで、食事の数時間後に症状が出現することが多いようです。一方、胆管結石は、黄疸、発熱、腹痛が多く、症状が進行すると、意識障害やショック状態になり、全身状態が重篤になることがあるので注意が必要です。黄疸、発熱があった場合は、病院を受診しなければなりません。

上記のような症状が出たとき、また、症状がなくても検診などで胆石を指摘されたときなどは、病院やかかりつけ医院を受診し、適切な治療方針を相談しましょう。生活上の注意点は、暴飲暴食や高脂肪食、早食い、過度なダイエットを避け、適度な運動を続けるなどの規則正しい生活習慣を心がけることが大切です。