

# そらまめ けあ 通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

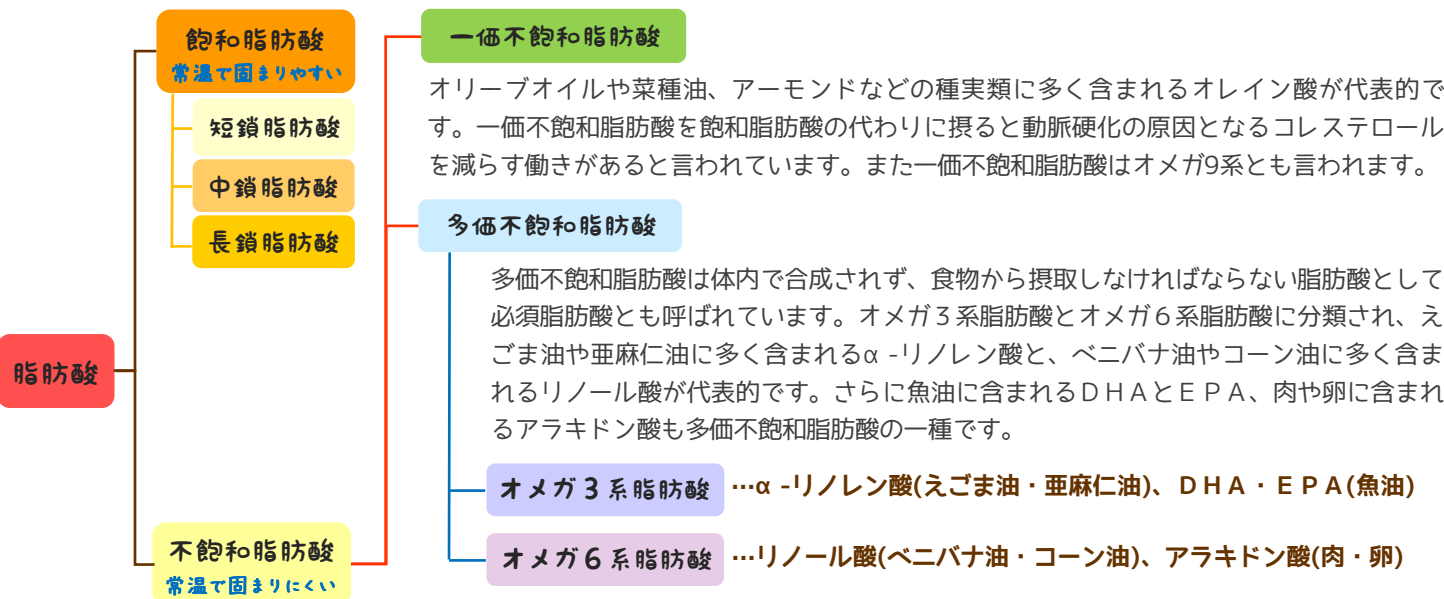
平成28年7月発行



## 栄養＋健康コラム ～『不飽和脂肪酸』について～

先月は油脂の主成分である『脂肪酸』には『飽和脂肪酸』と『不飽和脂肪酸』があり、MCTオイルやマクトンでお馴染みの『中鎖脂肪酸』は飽和脂肪酸のひとつであることをお話しいたしました。今回は『不飽和脂肪酸』についてお話しいたします。

■まず『不飽和脂肪酸』とは植物油や魚油に多く含まれており、常温で固まりにくいという性質があります。その中でも、炭素の形(二重結合の数)によって『一価不飽和脂肪酸』と『多価不飽和脂肪酸』に分けられています。



～次回は『たんぱく質について』お話しいたします～

## ■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

参加費  
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

**0120-638-331** (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

## アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月  
10日  
20日  
30日

スタンプ  
2倍  
の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪  
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日  
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 FKD宇都宮店1階(食品売り場近く)  
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時