

油をとりすぎないようにする

油はとり過ぎちゃいけないの？

油は少量でもエネルギーが高いため、とり過ぎるとエネルギーの過剰につながってしまいます。しかし油には、体の中でホルモンの材料となったり、ビタミンの吸収を助けたりする働きなどがあり、体にとっては必要な栄養素です。適量を心がけましょう。

油は
1日大さじ1~2杯が目安
料理にしたら
1食に1品
が目安

油脂のなかま



食用油



マヨネーズ



バター・
マーガリン



ごま・ナッツ類

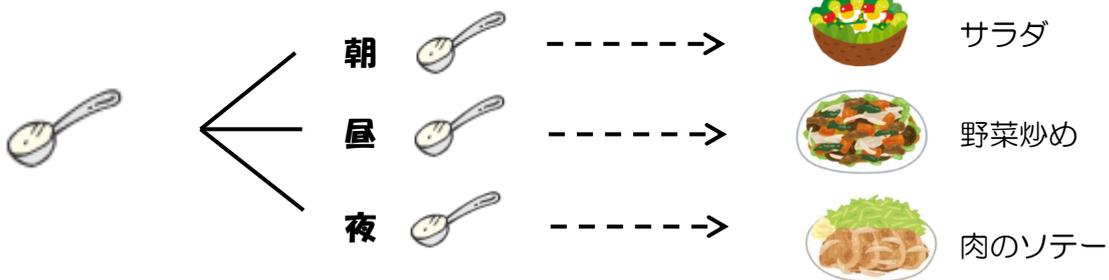
1日につき

大さじ1杯

1食につき

小さじ1杯

= 料理にすると**1品分**



油を使った料理は**1食に1品**まで

 マヨネーズ
 バターつき
 油
 油を使った料理 計3品



 ノンオイル
ドレッシング
 バターなし
 油
 計1品に減らす！

油は
目玉焼き
だけに

油を上手に減らすポイント

調理法を工夫する



あじの場合

エネルギー
120kcal 減!

揚げる → 生

アジフライ (1人前 190kcal) アジのたたき (1人前 70kcal)

なすの場合

エネルギー
40kcal 減!

炒める → 焼く

なすの炒めもの (1人分 60kcal) 焼きなす (1人分 20kcal)

肉は部位を選ぶ



エネルギー
170kcal 減!

ロース肉 (100g 280kcal) → ヒレ肉 (100g 110kcal)

ドレッシングを工夫する

エネルギー
50kcal 減!

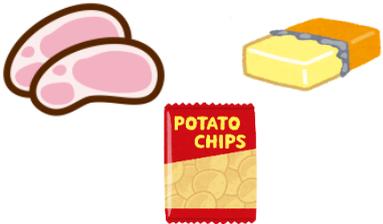
オイル入りドレッシング (大さじ1杯 60kcal) → ノンオイルドレッシング (大さじ1杯 10kcal)

エネルギー
70kcal 減!

マヨネーズ (大さじ2杯 160kcal) → マヨネーズ+ヨーグルト (大さじ1杯 90kcal)

油の種類

油は主に脂肪酸で構成されています。脂肪酸は大きく分けると、下図のように分けられます。体内でのコレステロール合成には、これらの脂肪酸の種類が大きく影響します。

飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸		
	一価	多価	
		n-6系	n-3系
脂身の多い肉・ベーコン・バター・チーズ・スナック菓子・インスタント食品・洋菓子など 	オリーブ油、なたね油など 	大豆製品、ナッツ類、調合油、ごま油など 	青背の魚、アマニ油、えごま油など  中性脂肪を下げたり、血栓を予防したりする働きもあります。
とり過ぎるとLDLコレステロールを増やします。	LDLコレステロールを下げる働きがあります。しかし、とり過ぎると肥満につながりますので適量を目安にしましょう。		

油の組成

