

油をとり過ぎないようにする

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



1日につき

大さじ1杯



1食につき

小さじ1杯

朝



昼



夜



料理にすると1品分



サラダ



野菜炒め



肉のソテー

油を使った料理は
1食に1品まで



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

アジフライ
(1人前 190kcal)



生

アジのさしみ
(1人前 70kcal)



なすの場合

エネルギー
40kcal 減!

炒める

なすの炒めもの
(1人分 60kcal)



焼く

焼きなす
(1人分 20kcal)



肉は部位を選ぶ

脂の多い部位

- バラ肉
- 皮付き鶏肉
- ソーセージ・ベーコン
- ロース肉
- ひき肉



脂の少ない部位

- ヒレ
- もも
- ささみ・皮なし鶏肉



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!



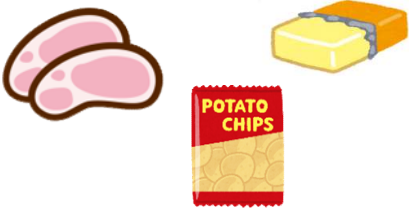
マヨネーズ
(大さじ2杯 160kcal)



マヨネーズ+ヨーグルト
(大さじ1杯) (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・菓子パンなど 	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

