

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)

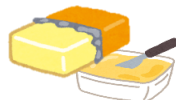
油脂のなかま



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

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



油を使った料理 計3品



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



なすの場合



肉は部位を選ぶ

脂の多い部位

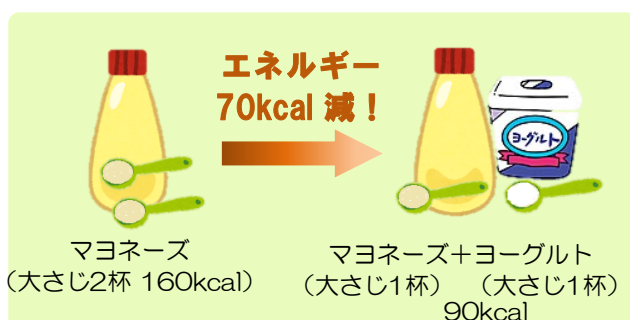
- バラ肉 ●ロース肉
- 皮付き鶏肉 ●ひき肉
- ソーセージ・ベーコン

脂の少ない部位

- ヒレ ●もも
- ささみ・皮なし鶏肉



ドレッシングを工夫する

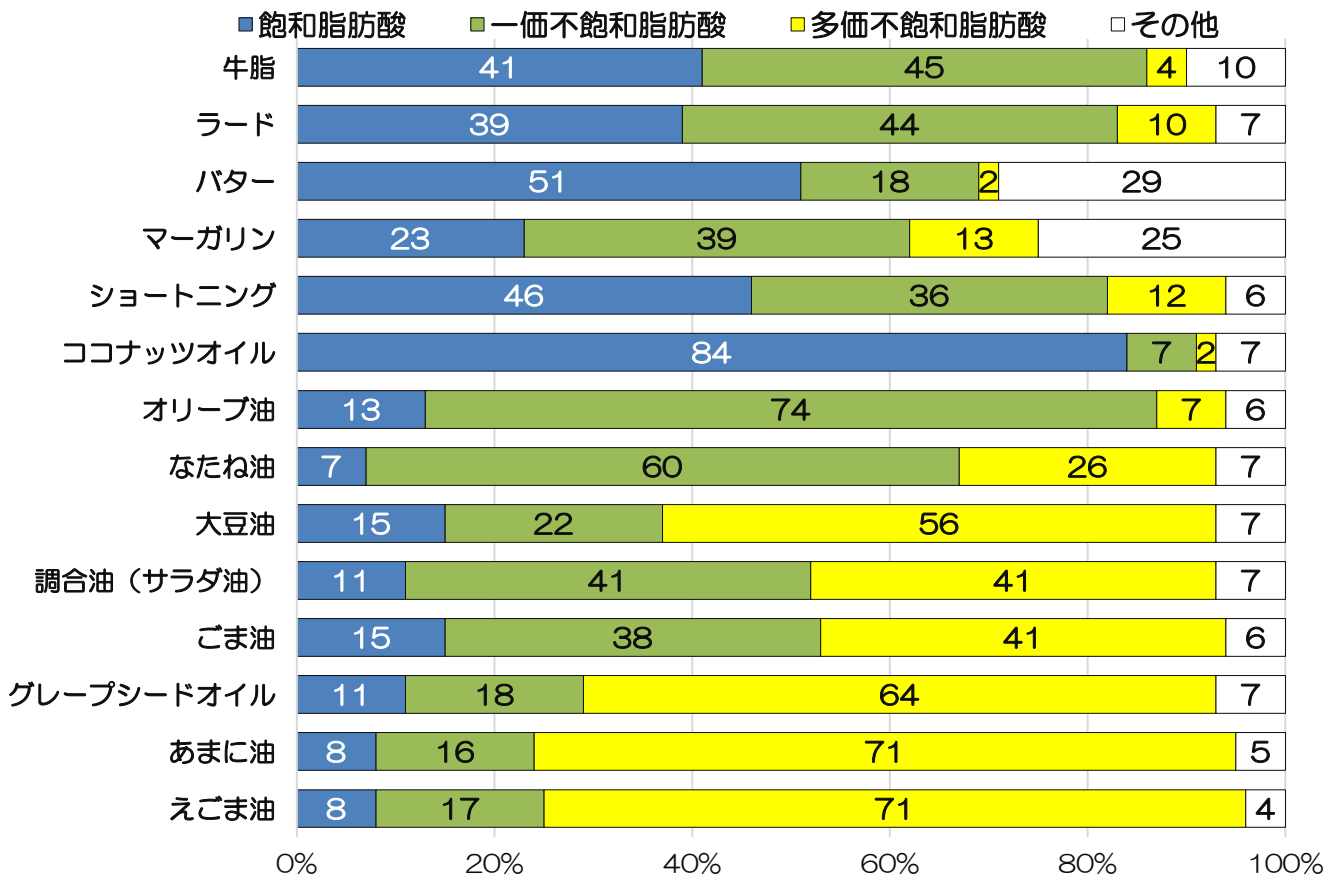


油の種類

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 
冷蔵庫に入れて固まる油はとり過ぎに注意！ 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



日本食品標準成分表2020年版(八訂)より