

その食材、どーやって食べますか？

美味しいものは油脂とセット・・・いや、そんなことはない！
工夫次第で「脱！ NO "OIL" NO LIFE」



*脂質と上手に付き合う必要性？！

カロリーや脂質の量、気にしていますか？脂質の摂り過ぎは、血液中の中性脂肪とLDLコレステロールを増加させるとともにHDLコレステロールを減少させ、肥満や脂質異常症を引き起こす原因にもなりえるので、コントロールが必要です。エネルギー面からみても、脂質は、1g=9kcalと、炭水化物やたんぱく質（1g=4kcal）に比べカロリーが高くなります。不思議と良いイメージのあるオリーブオイルやごま油などが含まれる植物性脂肪でも同じ量のカロリーが含まれるので、どんな脂肪でも摂り過ぎには注意が必要です。外食のメニューや商品のパッケージでチェックすることができない時のために、簡単にできるコントロール方法を身につけておきましょう！

*目に見えづらいものを、見る能力？！

「蒸す」「煮る」「焼く」「揚げる」料理にはいろいろな調理法がありますが、食材をどのような調理法で食べるかによって、みなさんが気にしているカロリーや脂質の量にかなり違いがあります。使用する調理油の量はもちろんですが、肉を「蒸す」「煮る」場合は、調理によって食材から脂肪が溶け出すことにより、カロリーと脂質がともに少なくなります。また、同じ「揚げる」でも、衣があるかないか、食材の種類や切り方によって、吸油量が大きく異なります。調理法によるカロリーの違いを知っているだけで、揚げ物がどうしても食べたい、けれどもカロリーを抑えたい、そんな自分の気持ちにも応えることができるようになります。



揚げ物の吸油量のちがい

毎日、野菜を350g食べています！すばらしい心掛けです。そんなあなた、どうやって野菜を食べていますか？ドレッシングを大量にかけて食べていませんか？さて、ドレッシングの原材料は何でしょう。そう、OIL。調理の段階で使用される油脂は目に見えづらいですが、料理に後から加える調味料は、目に見えるので自分でもコントロールしやすいはず。たった1gを調整するだけで、美味しくカロリーコントロールができるかもしれません。いつものドレッシングを見直して、美味しくカラダに優しいドレッシングを発掘してみましょう。美味しいものは油脂とセット・・・いや、そんなことはありません！



独立行政法人労働者健康安全機構
労働安全衛生総合研究所

中村有里 修士(栄養科学)

- 専門分野
管理栄養士、アスレティックトレーナー（JSPO）
- 健康のためにやっていること
1年に1個、苦手な食べ物を減らす



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2023年12月1日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒163-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>