

あなたの食生活、大丈夫？

①脂身の多い肉類・油っこいものが好きですか？
②スナック菓子、ケーキやドーナツが好きですか？

これらの食品は油を多く含んでおり、毎日のように食べていると脂肪のとり過ぎ、カロリーオーバーになってしまいます。

自分の食生活を見直してみましよう！

料理や食事の時のひと工夫

★フッ素樹脂加工(テフロン)のフライパンを使うと、油の量を減らせます。フライパンをよく温めてから油をひくと、サツと薄く広がるので油が少なくて済みます。

★揚げ物が食べたいときは、天ぷらやフライよりも**素揚げ**にしたり、**衣を薄く**したりすると、衣に吸収される**油の摂取量を減らすことができます**。揚げ物を食べる回数や量を減らすのも良い方法です。

★牛肉や豚肉の**脂身**、鶏肉なら**皮や脂身を取り除いて**から、調理しましょう。

★食物繊維はコレステロールの吸収を防いでくれるので、**野菜・きのこ・海藻**などをたっぷり(1日に350g程度)食べましょう。



どんな油をとったらいいの？

油脂には、動物性と植物性があります。油脂そのもののエネルギー量は、油脂の種類によってあまり違いはありませんが、**肉類や乳製品の動物性脂肪を控え、魚類や植物性の油を選ぶこと**をお勧めします。

肉類・乳製品の動物性脂肪は控えめに



魚類や植物油を選ぼう



なぜなら、肉の脂身やバターなどに含まれる**飽和脂肪酸**は、体内で脂肪として蓄積されやすく、とり過ぎると悪玉コレステロールを増やし動脈硬化などを引き起こします。イワシ・サバ・サンマなどに多く含まれている**不飽和脂肪酸**は、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やします。

外食でエネルギーや脂質を減らすコツ

肉料理中心の洋食より魚料理中心の和食の方が低脂肪・低カロリー

焼き魚 お浸し
ごはん みそ汁
(目安)エネルギー:487kcal、脂質:5.4g

ロールパン コンソメスープ
サラダ ステーキ
(目安)エネルギー:1062kcal、脂質:77.8g

同じ丼物でもこれだけのカロリーと脂質の差があります。

親子丼 (目安)エネルギー:731kcal、脂質:13.0g

カツ丼 (目安)エネルギー:893kcal、脂質:26.2g

※参考図書「五訂増補 毎日の食事カロリーガイド」 女子栄養大学出版部 エネルギー、脂質量は分量により大きく異なるため、一般的な目安を記載しています。