



見えない油 とりすぎて いませんか!?

「油（脂質）」はたんぱく質、炭水化物と並び、体が活動するのに欠かせないエネルギーの1つですが、とり過ぎると体重増加や脂質異常症などの原因となってしまいます。最近体重が増えたなど感じる方は、食品に隠れた『見えない油』をとり過ぎているかもしれません。今回は見えない油がどんな食品に隠れているか、とり過ぎを防ぐポイントをご紹介します。

◆油（脂質）の働き

- ・効率のよいエネルギー源
- ・体の機能を整えるホルモンの材料
- ・脂溶性ビタミンの吸収をサポート
- ・肌のうるおいを保つ（細胞を包む膜をつくる）



◆油（脂質）をとり過ぎると…

食品に含まれる油（見えない油）は、はっきりと量が分からないので、気づかずにたくさんとっていることがあります。余分な油は、体重増加、コレステロール値上昇など生活習慣病の原因となるため、とり過ぎに気をつけましょう！



◆見えない油と見える油

平成26年の国民健康栄養調査によると、日本人は脂質の約8割を「見えない油」、残りの2割を「見える油」から摂取しています。

【見えない油】

食品に含まれている油のことで、食べる時には目で見えない油のことです。

肉や魚、乳製品など食品に含まれる油、揚げ物や食材が吸う油、菓子類やパンに含まれる油、加工食品に含まれる油（カレー、ラーメンなど）



【見える油】

植物油やバターなど普段調理に使う油のことです。

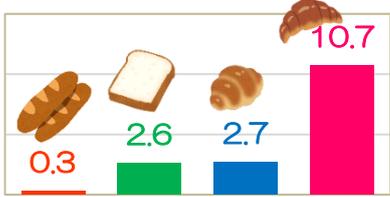
植物油（オリーブオイル、サラダ油など）、バター、マーガリン、牛脂、ラード、マヨネーズ、ドレッシングなど



◆見えない油って、どのくらい入っているの!?

＜肉の部位や種類による脂質量の違い＞

【パン1個に含まれる脂質量(g)】



フランスパン (1個=25g) 70kcal
 食パン 6枚切り (1枚=60g) 158kcal
 バターロール (1個=30g) 95kcal
 クロワッサン (1個=40g) 179kcal

【豚肉 60g 部位別脂質量(g)】 【ひき肉 60g 種類別脂質量(g)】



（もも、ロースは脂身を除いたもの）



◆見えない油をとり過ぎないポイント

① 主食は「パン」より「ごはん」を!

ご飯はパンより脂質が少ないので、お勧めです。

ご飯茶碗 1杯(150g)
脂質 0.5g



フランスパン2切(50g)
脂質 0.7g

② パンはフランスパンや食パンを選ぶ!

クロワッサンのようなサクサクした食感には生地にバターが折り込まれているため、見えない油をとり過ぎてしまいます。

③ 間食や外食時はパッケージやメニューの脂質量を確認し、とり過ぎに気をつけましょう!

間食のカロリーの目安は1日200kcal、そこから脂質の目安量を算出すると、約5g程度です。

④ 肉類は脂質の少ない部位を選び、油を使わない「茹でる」「蒸す」などの調理法を取り入れましょう!



★簡単レシピ★

低脂肪ハンバーグ

【材料】(4個分)

- 絹ごし豆腐・・・2/3丁
- 鶏ひき肉・・・100g
- 片栗粉・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- ミックスベジタブル・・・40g

ポイント 豆腐と鶏ひき肉で見えない油を控える!

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをし、水を切る。
- ② 豆腐、鶏ひき肉、片栗粉、塩、解凍したミックスベジタブルをボールに入れてよく混ぜる。
- ③ 成形して、油を薄く敷いたフライパンで両面を焼く。



調理時間 約15分

（豆腐の水切り時間を除く）



【1個分の栄養素量】

エネルギー：90 kcal
 たんぱく質：7.1 g
 脂質：4.6 g
 食塩相当量：0.8 g

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

