

食事で脂肪をとりすぎていませんか？



○脂肪を摂りすぎると？

脂肪の多い食事を続けていると、血中のコレステロールや中性脂肪が増え肥満の原因になります。肥満になると、高血糖・動脈硬化などのリスクも高まり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことにも。



○よく耳にする体によい油とは？

脂肪は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けることができます。



飽和脂肪酸は、肉やバターなどの乳製品に多く含まれ、摂りすぎると脂質異常を起こしやすくなります。

不飽和脂肪酸は、サバやイワシなどの青背の魚やオリーブ油などの植物性油に多く含まれています。中性脂肪やコレステロール値を下げる効果など、体に有効な働きがあります。

しかし過剰摂取は禁物。適正な摂取量を心がけ上手に取り入れましょう。

▷成人が料理する際に使用できる油の目安量は、大さじ1～2杯弱です。

○食事で脂肪をとりすぎないコツ

- 肉類は、脂肪の少ない部位を選ぶ。例えば鶏ささみやヒレを選ぶ。
- バターやラードを使わず、植物油を使う。
 - ▷ 外食や中食の揚げ物はうま味やカリッと感のためラード等の動物性油を使っていることもあります。外食や中食が多い方は注意。
- マヨネーズやドレッシングより、ポン酢やノンオイルドレッシングを。
- スナック菓子やインスタント麺等は食べ過ぎないように。

○調理する際の工夫の仕方



- おすすめ料理方法は、蒸すと茹でる。
- 揚げずに焼く。
- 焼く場合は、網焼き・魚焼きのように、脂を下に落とすとさらによい。



- 炒めるときは、テフロン加工のフライパンや水分を少し入れて、使用する油を減らす。
- 煮るときは、あくとりシートで浮き出た油を吸わせ捨てる。