

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

めざすは
元気で長生き!



油の適量はどれくらい?

油は体の健康を保つ上で欠かせない食品です。しかし、油は高エネルギーの食品であるため油を多く使う料理の食べ過ぎは肥満につながりやすく、様々な生活習慣病を招く要因ともなります。あなたが普段の食事で摂っている油の量について考えてみましょう。

1日の油のめやす量は?

1日のめやす量
大さじ1杯
程度



他にも
脂質の多い食品を
大さじ1杯の油に
換算してみたよ!



ピーナッツ
約30粒

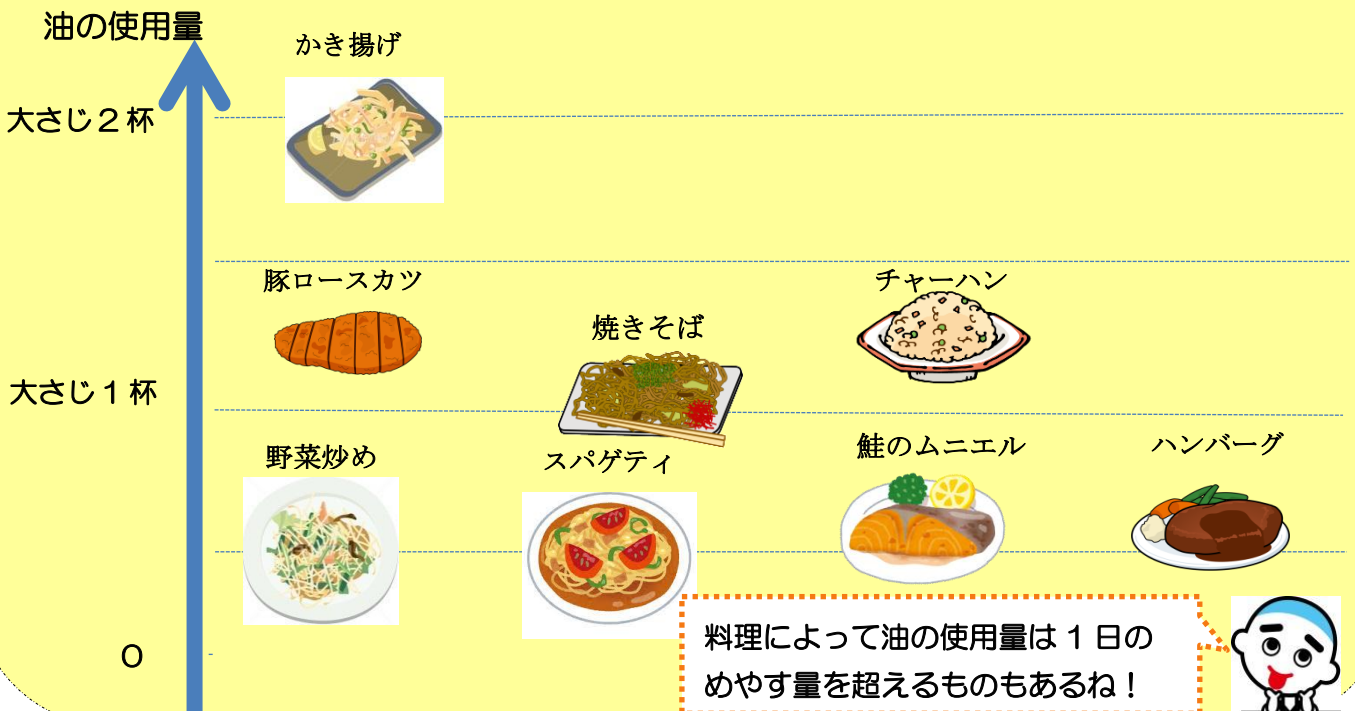


アーモンド
約15~18粒



豚バラ肉
約30g

料理別 油の使用量の比較 (1人前)



料理によって油の使用量は1日のめやす量を超えるものもあるね!



油を摂り過ぎない工夫は裏ページへ



油の摂り過ぎを防ぐポイント

- 1食の油の量はひとりあたり小さじ1杯をめやすに！
- ドレッシングやマヨネーズの油を控える！
- 油を使う料理は1食1品まで！
- 揚げ物・炒め物など油を多く使う料理は1日2回まで！
- だしのうま味を活かした和食も取り入れる！



例えば、ポテトサラダに使用するマヨネーズの半量をプレーンヨーグルトに換えてもおいしいです♪



油の摂り過ぎを防ぐには、メニュー選びや調理の際に意識してみることが大切だね。

ちよこつと豆知識

～知ってる？だしの魅力～

『和食』はユネスコの無形文化遺産に登録されており、一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、だしの「うま味」を上手につかった料理を取り入れることで油を摂り過ぎない食生活につながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

だしのとり方 (2カップ分)

水3カップ



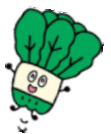
簡単ね!!

(作り方)

- ① 鍋に水と昆布を入れて弱火にかける。
- ② 泡がでてきたら昆布を取り出し、かつお節を一度に加える。
- ③ 沸騰したら火を止めてそのまま静かにおいて、こす。

だしを利用した

ほうれん草のお浸し



材料 (4人分)

ほうれん草・・・1束

(A)

だし・・・大さじ2

しょうゆ・・・小さじ1.5

作り方

ほうれん草は茹でて

水にとり、しぼって

食べやすい大きさに

切り、(A)で和える。

だしを利用して
和食を見直そう

