

量のバランス取れてますか？ 大さじ1杯の油の摂り方

ダイエットやコレステロール…
気になる「脂質」はつい減らしてしまいがちですが、健康な体を維持するためには
決して欠かしてはいけない栄養素の1つです。
重要なのは「適量」と「内容」。ポイントを押さえましょう。

“目に見える油”は、たったの2割。1日大さじ1杯が目安。

私たちが調理で使用
する油は1日に摂取する脂質
の2割程度です。この2割
を気をつけることで適量
の脂質をバランスよく摂る
ことができます。

目に見えない油

食品から
摂る脂質

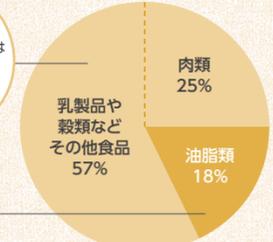
目に見える油

調理など
に使う脂質

食品から摂る
“目に見えない8割の油”は
飽和脂肪酸を
摂りすぎる傾向に。

“目に見える”
2割の油は自分達で
選ぶことができる

(成人の1日の摂取目安量)



1日に摂取する食材別脂質の内訳

バランスが大切。脂質にも種類がある。

脂質にも種類があります。
飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸
のどちらも体には必要で
すが、日本人は飽和脂肪酸
を摂りすぎている傾向にあ
り、不飽和脂肪酸を意識し
て摂ることが大切。

飽和脂肪酸



主に常温で固まりやすい脂

不飽和脂肪酸



主に常温で液体の油

ポイント

不飽和脂肪酸が多く含まれる油にする

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。

日常使いの油には **不飽和脂肪酸** が豊富な**植物油**がおすすめ。
さらに選ぶなら圧搾法で搾った油を。

同じ種類の油でも、圧力をかけて絞るだけの「圧搾法」や薬品を使って抽出する「ヘキサン抽出法」など製造方法は様々。圧搾法はより風味が良く、栄養のある上質な油が絞れます。

菜種



美肌の
リノレン酸が豊富

抗酸化作用に優れ、肌にハリやうるおい
を与えるリノレン酸が比較的豊富。クセが
ないので、サラダにかけたり生食にもおす
すめ。またリノレン酸を多く含む菜種油は
加熱に強く、比較的酸化しにくい油です。

胡麻



カラッと揚がり、
老化防止にも期待大

美肌や老化防止効果も期待できる、
セサミンやセサミノールなどの胡麻特
有の抗酸化物質「ゴマリナリ」が含
まれます。揚げ物はカラッと揚がる！



大根と白ねぎの
鶏だしスープ

人参のペペロンチーノ風

白米ご飯

さつまいもと
ブロッコリーのくるみサラダ

ゆで鶏の山葵オイルソースがけ
主菜1人分:栄養価

エネルギー	263kcal
タンパク質	20.2g
脂質	18.0g

オリーブ

悪玉コレステロール
を抑え、
善玉コレステロール
を増やす

オレイン酸が70%以上含まれ
ています。酸化しにくく、熱にも
強いので加熱調理に向く油です。
普段のお料理に積極的に使い
たい油です。



オリーブオイルレシピ

ゆで鶏の山葵オイルソースがけ

材料・4人分

鶏ムネ肉	400g
塩胡椒	少々
水	1カップ
A 酒	大さじ1
生姜(薄切り)	1かけ分
B オリーブオイル	大さじ3
わさび(すりおろし)	5g
濃口醤油、酢	各大さじ1
野菜	1/3袋

作り方

- ① ムネ肉に塩胡椒をもみ込み、しばらく置いておく。
- ② フライパンに①の肉を並べてAを加え、蓋をして7～8分程度蒸す。
- ③ 火を止めてそのまま冷まし、水気を取って食べやすい大きさに切る。
- ④ ざく切りにした野菜と一緒に皿に盛り、Bを混ぜ合わせたソースをかける。(残ったゆで汁はスープに活用します)

シンプルなゆで鶏に、オリーブオイル特有の風味がぴったり合う一品です。
わさびのピリッとした辛味をアクセントに利かせました。

夕食合計 **385円**
(1人分)