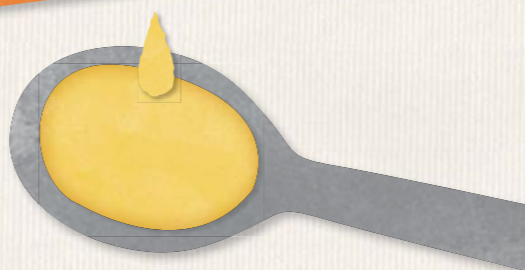


# 油のバランス取れてますか？

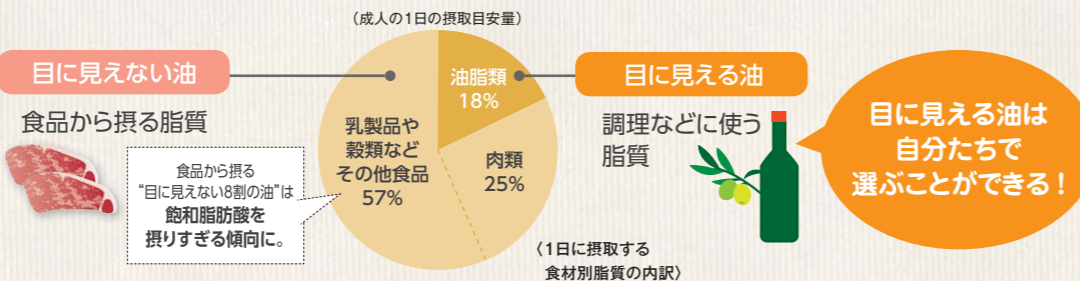
# 目に見える油の摂り方



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、脂質を減らしてしまうと、肌や髪が乾燥しがちになってしまいます。重要なのは「適量」と「種類」。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日で摂取する脂質の2割程度です。脂質をバランスよく摂るためには、この2割の「目に見える油」に気を付ける必要があります。



## 脂肪にも種類がある。

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過ぎている傾向にあります。そのため、不飽和脂肪酸を意識して摂ることが大切です。

**飽和脂肪酸**

動物性脂肪に多い

**不飽和脂肪酸**

魚や植物性脂肪に多い

“目に見える”油は **不飽和脂肪酸** が多く含まれる油にする

**オリーブ油** 約81g含有(\*\*)

**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、熱にも強いので生食から加熱調理に向く油。普段のお料理に積極的に使いたい油です。

**菜種油** 約86g含有(\*\*)

**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、ドレッシングにもおすすめ。

**胡麻油** 約78g含有(\*\*)

**老化防止に期待大**

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「ゴマリグナン」が含まれます。

(\*\*) 100g中に含まれる不飽和脂肪酸量



玄米入りご飯  
主食1人分:栄養価

エネルギー	262kcal
タンパク質	4.2g

ブロッコリーの  
ごまみそ和え  
副菜1人分:栄養価

エネルギー	62kcal
タンパク質	4.0g

大根とわかめのお吸い物  
汁物1人分:栄養価

エネルギー	11kcal
タンパク質	0.7g



揚げない鶏唐揚げと  
秋野菜の玉ねぎソース  
主菜1人分:栄養価

エネルギー	209kcal
タンパク質	17.9g

## 揚げない鶏唐揚げと秋野菜の玉ねぎソース

材料・4人分

鶏モモ肉	400g
にんにく(すりおろし)	小さじ1
酒、砂糖	各大さじ1
A 濃口醤油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ2
かつおぶし	ひとつかみ
さつま芋、かぼちゃ、人参、蓮根等	計250g
玉ねぎ	80g
オリーブ油、濃口醤油	…各大さじ1.5
B みりん、酢	…各大さじ1
塩胡椒	…小さじ1/3

作り方

- 鶏モモ肉は皮を取って一口大に切り、Aの調味料をもみ込んで下味をつける。しばらく置いたらかつおぶしを細かく砕いて加えさらにもみ込む。
- 野菜は7~8mm程度の厚さに切り、電子レンジでやや固めに加熱しておく。
- オープンに①の鶏肉と②の野菜を並べ、220度に予熱したオープンで20分程度焼く。
- ポウルにすりおろした玉ねぎとBの調味料を混ぜ合わせ、焼きあがった③にかける。

**ポイント**

鶏肉の飽和脂肪酸は、主に皮の部分に含まれます。皮を取り除くことで約80%もの飽和脂肪酸をカットした分、オリーブ油を使ったソースをかけて不飽和脂肪酸とのバランスを取りました。かつおぶしのうま味も加わり、少ない脂でも美味しく仕上がります。

夕食合計 **389円** (1人分)

### 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きます。