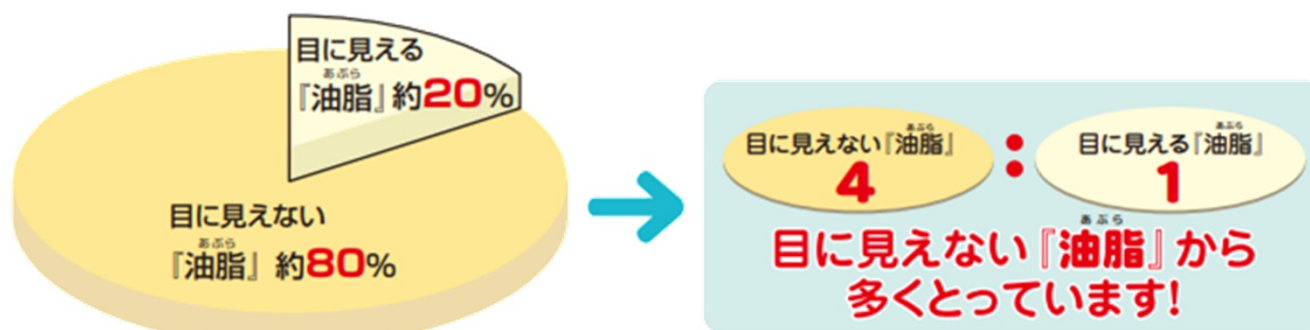


見えないあぶらにご用心！！

アブラは人間にとって大切な3大栄養素の1つである“脂質”の供給源であり、健康維持に必要なものです。しかし、ダイエットをしようと揚ものは摂っていないのに効果が出ない！こんなことはありませんか？

実は油には「見える油」と「見えない油」の2種類があることをご存知ですか。「見える油」というのは、植物油やバターなど、普段の調理で使う油のこと。「見えない油」というのは、食品に含まれている油で食べる時は意識しづらい油なのです。



厚生労働省 平成26年国民健康・栄養調査報告一部改編

目に見えない「油脂」

- 魚 ●肉 ●卵 ●大豆製品 ●乳製品 ●ごま ●ナッツ類
- パンや菓子類 ●加工食品

どんなものがあるの？

目に見える「油脂」

- サラダ油 ●オリーブ油
- ごま油 ●ドレッシング
- マヨネーズ ●バター
- マーガリン

★見えない油脂を摂りすぎないように！！

1日の「油脂」の適量(40~65g)と比べてみましょう。



「油は太る」というイメージから、植物油などの「見える油」を控えがちです。しかし、植物油などの「見える油」は、必須脂肪酸やビタミンといった私たちの身体に必要な栄養素をたくさん含んでいるのです。また「見えない油」の中には、中性脂肪やコレステロールを増やすと言われている脂肪酸が多く含まれています。まずは、摂取する割合の高い「見えない油」に気を配り、「見える油」を、食事でも上手にとりましょう。