

外食やテイクアウトの脂質に関するポイント

まずは1日の脂質の適正量を知りましょう！

1日の脂質の適正量→必要エネルギーの20～30%

例) 1日に1800kcal摂る場合→脂質40～60g(大さじ4杯程度)


※年齢や性別、活動量によって必要エネルギー量は異なるため、脂質の適正量も異なります。

では、様々な食品の脂質量を下の表でご紹介します♪

1日3食間食なしの場合
1食あたり大さじ1.3杯程度

脂質は油そのものだけでなく、
ほとんどの食品に含まれています！
気づかないうちに摂りすぎてしまう
可能性もあるため、注意しましょう！



油大さじ1  →脂質12g(約110kcal)

いろいろな食品のエネルギー量と脂質量(目安量)

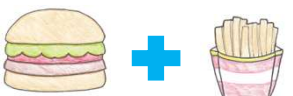



食品名	おにぎり(梅)	ハンバーガー	牛丼(並盛)	焼き魚(鮭)	フライドポテト(M)	チキンナゲット
エネルギー	175kcal	328kcal	660kcal	142kcal	420kcal	256kcal
脂質	0.4g(大さじ0.03杯分)	15.4g(大さじ1.3杯分)	21.0g(大さじ1.8杯分)	4.8g(大さじ0.4杯分)	22.1g(大さじ1.8杯分)	15.2g(大さじ1.3杯分)

市販の食品には脂質を多く含むものがたくさんありますね！脂質を摂りすぎないようにしたり、質の良い油を摂取するポイントをご紹介します♪



外食やテイクアウトのポイント

① サイドメニューにサラダを取り入れる

 +  → 脂質37.5g(大さじ3.1杯分)
 +  → 脂質15.5g(大さじ1.3杯分)

22gの差

グリーンサラダの脂質量→0.1g(ドレッシングを除く)
食物繊維にはコレステロールを排泄する働きがあるので
野菜を毎食取り入れましょう♪

② 脂質の多い食品を重ねて摂らない

 +  → 脂質約5.5g
 +  → 脂質約3.5g

揚げ物だけでなく、卵や乳製品を
たくさん使用したのも脂質が多いです！

③ 主菜は肉よりも魚を選ぶ

 → 

油は種類によって働きが異なります！
肉の油: 飽和脂肪酸など→動脈硬化促進
魚の油: 不飽和脂肪酸→動脈硬化予防
☆ 質の良い油でも摂りすぎには注意！

脂質控えめレシピ



←過去のリーフレットはこちらからご覧になれます

たらの焼き南蛮



揚げた時と比べて
脂質**5.6g減!**

1人前：88kcal、脂質0.2g

【材料】(2人前)

- ・たら……………2切れ(160g)
- ・醤油……………小さじ2と1/2
- ・砂糖……………小さじ2
- ・穀物酢……………小さじ2と1/2
- ・水……………小さじ2と1/2
- ・玉ねぎ……………1/2個(40g)
- ・にんじん……………1/10本(10g)
- ・ピーマン……………1/2個(10g)

【作り方】

- ①鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせ、冷ます。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンを千切りにする。
- ③たらはグリルでこんがり焼く。
- ④②と③を①に漬け、味をなじませる。

揚げないから揚げ



揚げた時と比べて
脂質**4g減!**

1人前：179kcal、脂質9.0g

【材料】(2人前)

- ・鶏もも肉……………大1/2枚(約160g)
- ・高野豆腐(戻さず使用) ……1枚
- ・おろししょうが……………小さじ1
- ・おろしにんにく……………小さじ1/4
- ・醤油……………大さじ1
- ・料理酒……………大さじ1/2
- ・油……………小さじ1/2
- ・サラダ菜……………2枚

} A

【作り方】

- ①鶏肉をはいで一口大に切り、ポリ袋に入れる。Aを加えてもみ込み、10分ほど置く。
- ②高野豆腐をすりおろす。
- ③ポリ袋内の汁気をきいたら②を加えて、まぶす。
- ④耐熱皿にクッキングペーパーを敷いて③を並べ、油をまわしかける。
- ⑤ラップをかけずに600Wの電子レンジで7分加熱する。
- ⑥器に盛り、サラダ菜を添える。

野菜チップス



揚げた時と比べて
脂質**20g減!**

1人前：46kcal、脂質0.1g

【材料】(2人前)

- ・じゃが芋……………1個
- ・にんじん……………1/2本
- ・塩……………適量
- ・青のり……………適量
- ・コンソメ……………適量

} A

【作り方】

- ①じゃが芋とにんじんは1mm幅の薄切りにする。
 - ②平らな耐熱皿にクッキングペーパーを敷いて、①を重ねないように並べる。600Wの電子レンジで4分加熱する。
 - ③お好みでAをかける。
- ☆かけすぎると塩分の摂りすぎになるため注意!