

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)

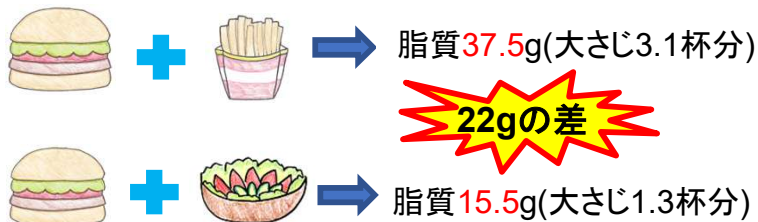
食品名	おにぎり(梅)	ハンバーガー	牛丼(並盛)	焼き魚(鮭)	フライドポテト(M)	チキンナゲット
エネルギー	175kcal	328kcal	660kcal	142kcal	420kcal	256kcal
脂質	0.4g(大さじ0.03杯分)	15.4g(大さじ1.3杯分)	21.0g(大さじ1.8杯分)	4.8g(大さじ0.4杯分)	22.1g(大さじ1.8杯分)	15.2g(大さじ1.3杯分)

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



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



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！

※疾病により避けたほうが良い食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください。

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と焼く。
- 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ったら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を重ならないように並べる。
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！