

# 食生活

## 食品・栄養素レベル





### 1)油

- ・油脂の含有量
- ・自分の油料理の目安
- ・卵料理の調理法によるエネルギー量の違い

# 油脂の含有量





D-6

料理方法による油の含有量の差 (40gのえびを調理した場合)

ソテー	から揚げ	てんぷら	フライ
			
50Kcal (2g)	60Kcal (3g)	110Kcal (4g)	120Kcal (5g)

参考: 調理のためのベーシックデータ『栄養と料理』家庭料理研究グループ/編

肉の部位による脂肪量の差 (豚肉60gを比較して)

豚肉(ヒレ)	豚肉(もも) (皮下脂肪なし)	豚肉(ロース) (脂身つき)	豚肉(ばら) (脂身つき)
			
69Kcal (1.1g)	89Kcal (3.6g)	158Kcal (11.5g)	232Kcal (20.8g)

参考: 五訂増補日本食品標準成分表

油の含有量 **フライ** > **てんぷら** > **からあげ** > **ソテー**

同じ食材を使っても、料理方法によって、油の含有量は、かなりの差があります。  
また、同じ肉でも部位によって脂肪の含有量が違います。  
素材や、料理方法を考えて、油脂のとり過ぎに注意しましょう。

## 油脂を上手にひかえる工夫

- 器具の工夫  
テフロン加工のフライパン使用、網焼き、オーブン焼きにする。
- 油の種類や量の工夫  
ノンオイルのドレッシング、オイルの少ないドレッシング、ポン酢などを使う。
- 調理(下ごしらえ)の工夫  
ゆでて炒める。肉の脂身をカットする。揚げ物の衣を薄くする。