

# 脂質の上手な摂りかた

## 脂肪は 質と量を 考えて

脂肪の摂りすぎは、コレステロールや中性脂肪を増やす大きな原因です。脂質異常症を放置しておく、と、動脈硬化が進み、命にかかわる心疾患や脳血管障害などを引き起こしかねません。日頃から脂肪の摂り方に気をつけましょう。

### 【調理でひと工夫】

#### 揚げる・炒めるよりも、茹でる・蒸す・煮る

油を使う料理は頻度を減らすか、より油を使わない調理法に変えましょう。

オススメ

カロリー低



ゆでる(煮る)  
網焼き・蒸す

油を使う必要がない上、  
食材の脂も減らせます。



注意

カロリー高



炒める・焼く

フッ素樹脂加工の  
フライパンを使うと  
油を減らせます。



揚げる

吸収される油に  
注意しましょう。

#### 揚げ物の衣は薄く、表面積を小さく

衣の量が多く、表面積が広いと油を多く吸収します。

衣は薄めにまぶして、余分な衣ははたき、  
食材は小さく切らないようにしましょう。

#### ドレッシングは油を少なく

ノンオイルのもの等を利用したり、  
手作りしたりするのもおすすめです。

