

《テーマ》 「見えない油」と「見える油」 って知っていますか？

コロナウイルス感染に伴い外出が減り、体重が増えたなど感じる方は多いのではないのでしょうか。もしかしたら食品に隠れている『見えない油』をとり過ぎているのも原因の1つかもしれません。

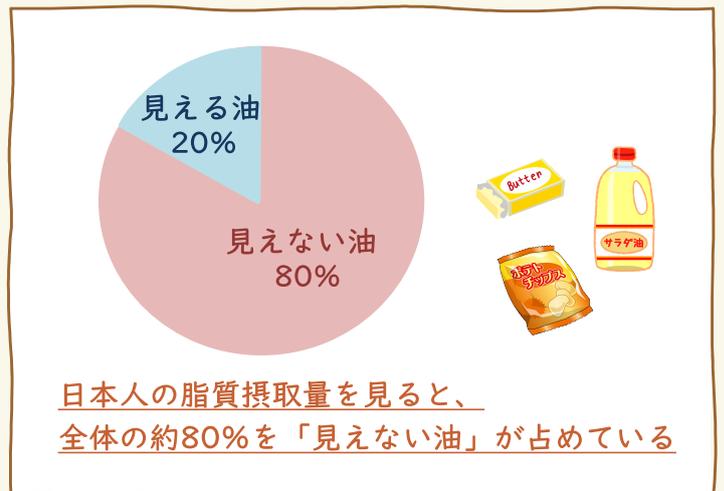
見えない油と見える油とは？

【見えない油】

食品に含まれている油。
知らないうちに摂取していることが多い。
肉や魚、乳製品、菓子類やパンに含まれる油、
加工食品に含まれる油（カレー、ラーメンなど）

【見える油】

植物油やバターなど普段の調理に使う油。
植物油（オリーブオイル、サラダ油など）、
バター、マーガリン、牛脂、マヨネーズ、
ドレッシングなど



ダイエットや健康を気にする際など「見える油」だけを減らしてしまいやすいですが、実は「見えない油」にも注意が必要です。植物油の摂取を減らしすぎると、体内で作ることの出来ない必須脂肪酸が不足してしまいます。また動物、植物、魚類の脂肪には異なった脂肪酸が含まれており、動物：植物：魚＝4：5：1 バランスよく摂取することが理想的です。

◎見えない油のカット法

- ・脂質の少ない部位を選ぶ
- ・油揚げ等は油抜きをする
- ・茹でる/蒸す/網焼きの調理法で余分な油脂を除去する



◎見える油のカット法

- 焼く：グリルやオーブンを使用することで、油を敷かずに調理ができる
- 炒める：テフロン加工のフライパンを使用し、調理に使う油の量を減らす
- 揚げる：できるだけ衣は薄くし、揚げた後は油をよく切る



夏野菜とささみの ガーリックパン粉焼き

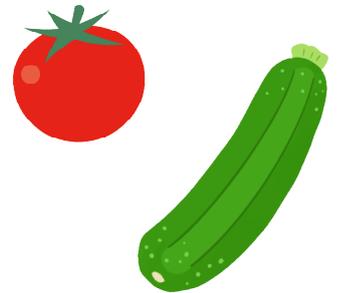


|| 材料 || 1人分

ささみ	1本 (65g)
トマト	60g
ズッキーニ	50g
ヨーグルト(無脂肪無糖)	大さじ1
塩・こしょう	少々
パン粉	20g
にんにく(みじん切り)	6g
オリーブオイル	小さじ1
パセリ	少々

|| 作り方

1. ささみの筋を取り除く。
2. ①のささみをボールに入れ、ヨーグルト・塩・こしょうを入れ混ぜ合わせ、15分程度冷蔵庫で漬け置く。
3. トマト、ズッキーニを輪切りに切る。
4. パン粉・にんにくを混ぜ合わせておく。
5. ②・③を耐熱皿に並び入れ、オリーブオイルと④を振りかける。
6. トースターで22分焼く。(ささみに熱が通ればOK)
7. お好みでパセリを振りかけて、完成。



栄養素 (1人分)

エネルギー : 224kcal	糖質 : 20.3g
タンパク質 : 19.7g	食物繊維 : 2.4g
脂質 : 7.1g	塩分 : 0.8g

ポイント

ささみはパサパサになってしまうイメージがありますが、ヨーグルトに漬けることで柔らかくなります。また、肉の臭いも取り除けます。

コメント

夏野菜のトマト・ズッキーニには脂溶性ビタミンが多く含まれています。脂溶性ビタミンは油に溶ける性質があるので、油と一緒に調理することで吸収率を高めることができます。また、トマトの赤い色素であるリコピンには強い抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を取り除く働きがあるとされています。