

飽和脂肪酸を減らす

◆ 脂肪の種類に気をつけて適量を摂る

油脂の多い食事は血中のコレステロールや中性脂肪の値を増やします。だからといって極端に量を減らすのはよくありません。脂質も体に大切な栄養素で、1日の摂取エネルギーのうち20〜25%は必要とされているからです。

脂質の摂り方で気をつけたいのは、高カロリーを防ぐことと、摂取する脂肪の種類を選ぶこと。脂肪には「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2種類があります。飽和脂肪酸は肉や動物性脂肪を使った食品、ラード・牛脂に多く、不飽和脂肪酸は魚に多くとされています。このうちの飽和脂肪酸は体内でコレステロールに変わりやすいことから、摂り過ぎには注意が必要です。コレステロール値の改善のため、次のように食べ方を工夫して油脂の摂取量を少なくしましょう。

油脂の摂取率を下げる調理法

★揚げ物はから揚げ・素揚げ、野菜炒めは湯がいてから炒める

揚げ物の衣は油を多く吸収します。揚げ物を食べるなら、天ぷらやフライ、フリッター、かき揚げといった衣の厚いものは避け、から揚げや竜田揚げ、素揚げなど吸収率の低いものにししましょう。魚であればムニエル、ソテーもお勧めです。

天ぷらやフライなど衣の厚い揚げ物の吸油率は15〜25%ですが、から揚げや素揚げ、ムニエルなどの吸油率は8%以下ですから、油の摂取量をかなり減らすことができます。

また炒め物も油を多く使いやすい調理法です。野菜炒めであれば、生からではなく、いったん湯がいて熱を通してから少しの油で炒めるか、鍋に少量の水を張って野菜をいれて蒸し煮にしておき、最後に少量の油を加えるようにします。

生から炒めた場合の吸油率は7〜10%、湯通しすると3〜4%になり、吸油率を半分以下に抑えることができます。