

# 見える油脂 と 見えない油脂

マーガリン  
バター  
ドレッシング  
マヨネーズ  
など



**調理** に使ったもの  
(油・バター・ラード など)

**素材** に多く含まれるもの  
(バラ肉・ひき肉・ベーコン  
ピーナッツ・ごま・アボカド など)

**お菓子** に含まれるもの  
(ケーキ・アイスクリーム など)



中華めん (150g) … 2.6 g  
豚バラ肉 (40g) … 13.8 g  
サラダ油 (大さじ1) … 12.0 g  
その他 … 0.1 g



ツナ油漬缶 (15g) … 3.3 g  
ドレッシング (大さじ1) … 6.3 g

**合計 38.1 g**

## 脂質の必要量

(1日 1600 kcalの場合)

1日 40 g

1食 13 g

# 少し気をつけるだけで、こんなに違います！

脂 質 38.1 g  
エネルギー 748 kcal

脂 質 8.2 g  
エネルギー 493 kcal



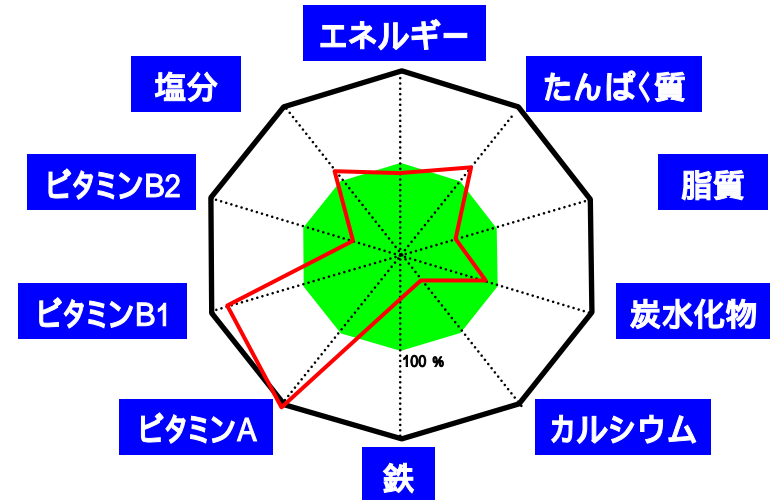
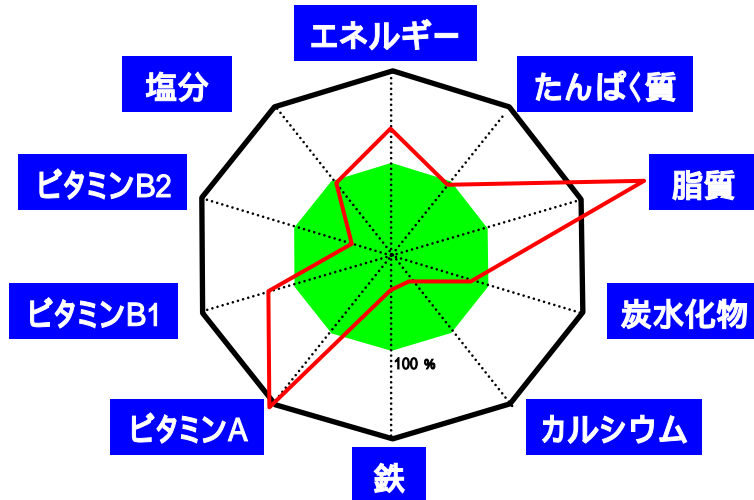
豚 **バラ** 肉  
サラダ油 **大**さじ1

豚 **もも赤身** 肉  
サラダ油 **小**さじ1



ツナ **油漬** 缶  
フレンチ **ドレッシング**

ツナ **ノンオイル** 缶  
ノンオイル **ドレッシング**

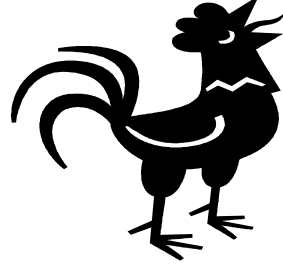


1食における各栄養素の目標量を100%で示した

# 肉魚 100g

## のエネルギー

鶏



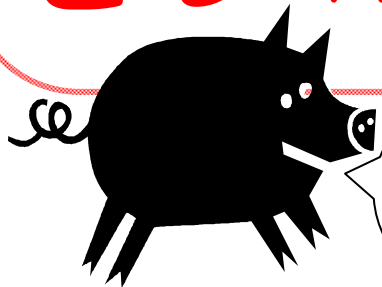
もも皮つき 253 kcal

もも皮なし 138 kcal

ばら 386 kcal

ロース 291 kcal

ヒレ 115 kcal



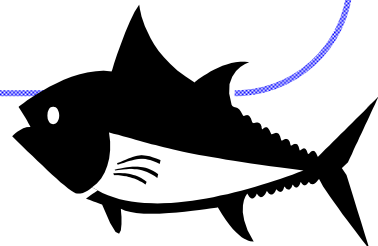
豚

まぐろ (とろ) 344 kcal    まぐろ (赤身) 125 kcal

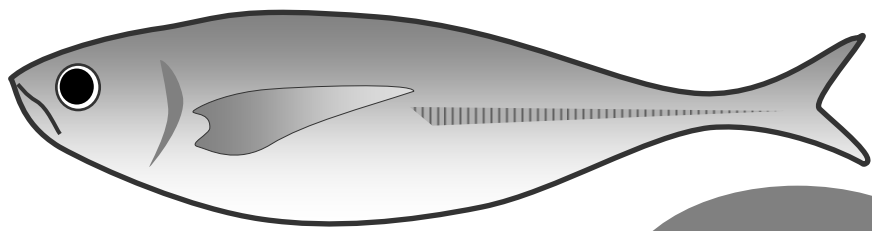
さんま 310 kcal    さば 202 kcal

さけ 133 kcal    たら 77 kcal

魚



# 調理法 を考えてみましょう



あじ 1尾  
(正味 83g)

生

焼く

100 kcal

煮る

116 kcal

100 kcal

ムニエル

148 kcal

揚げる

294 kcal