

外食で脂質を減らすコツ

●脂質とは？

脂質は糖質やタンパク質と同様に私たちの身体を動かすために必要なエネルギー源です。また、脂溶性ビタミンの吸収を高める・細胞膜や神経組織を作る材料・ホルモンの材料として必要な栄養素です。日本人の目標とする脂質の摂取量は1日に必要なカロリーの20～30%とされており、1日の摂取カロリーを 女性:2200kcal 男性:2700kcal とすると…、

1食分の脂質摂取量は **女性:20g 男性:25g** になります。



●脂質を摂り過ぎると？

脂質を過剰に摂取すると、エネルギーとして消費されずに余った分が中性脂肪として体内に蓄積されます。

その状態が続くと、肥満・高血糖・高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。

●脂質が足りないと？

脂質が不足するとエネルギーが不足し、疲れやすくなったり、脂溶性のビタミンの吸収がされにくくなり、ビタミン欠乏になるリスクがあります。

上記の通り、身体にとって必要な栄養素である脂質ですが、近年は脂質を摂り過ぎている人が増えており、脂質の摂り方に注意が必要と言われています。外食を利用することが多いと、どうしても脂質の摂取量が多くなりがちです。ここからは外食時に脂質の摂取量を減らすコツをご紹介します！

～外食時の料理の選び方と食べる時のコツ～

○油を多く使わない調理法のメニューを選ぶ

同じ食材を使っているけど、調理法によって脂質の摂取量が変わります。

④ 生 < 蒸す・茹でる < 焼く < 炒める < 揚げ ⑤

揚げ物を避け、焼き物や蒸し料理を選ぶことで脂質の摂取量を抑えられます。

(100gあたりの脂質量)

唐揚げ(23.6g)

蒸し鶏(12.9g)

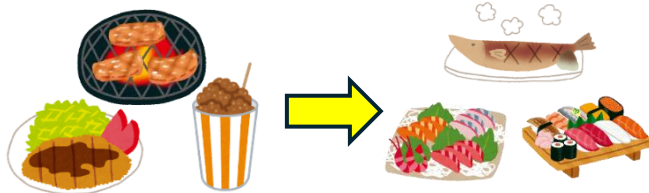


★中華料理やクリーム系の洋食メニューは油脂類が多く使われているので控えましょう。

○メイン料理は脂の多い肉料理より魚料理に

メイン料理に肉料理より魚料理を選ぶことで脂質の摂取量を減らすことができます。

また、魚の中でもタラや鯛などの白身魚は脂質が少なく低カロリーなのでお勧めです。



トンカツ、焼肉、唐揚げなど

焼き魚、刺身、お寿司など

★肉料理を選ぶ時は

鶏肉を使った料理を選ぶことで脂質を減らすことができます。



○セットメニューは野菜を選ぶ

野菜やきのこ類は脂質が少ないうえ、血中コレステロールを減らす働きがある食物繊維が豊富です。

ファストフードのセットのポテトをサラダに変える、丼物や麺類にはサラダや野菜の小鉢を追加するなどして積極的に摂取するようにしましょう。



★野菜を食べる時に調味料をかける場合、マヨネーズやドレッシングなど、油が使われているものは、使うときにかけすぎないようにしましょう。また、ドレッシングはノンオイルタイプを選ぶと良いでしょう。



○主食にも注意する

パンは、作る過程で大量にバターなどの油脂類を使っている場合があります。脂質の摂取量を抑えたい場合は米や麺を選ぶのもおすすめです。

★パンを選ぶ時は比較的脂質量が少ないベーグルやフランスパンを選びましょう。



○食べる順番やスピードに気を付ける

脂の多い料理を食べるときは、野菜や汁物を先に食べると満腹感を得やすくなり、食べすぎ防止につながるとともに、脂質の吸収を穏やかにすることが期待できます。また、ゆっくり噛んで食べ、早食いをしないことも大切です。

