

あぶら 食べすぎていませんか？

あなたの食事は あぶら がおいみたいです

あぶら = 脂肪しぼう = 太る = ないほうが良いとおもっていませんか？

あぶらは、からだに必要なものです。

あぶら は、体を動かすエネルギーの源です。さらに、細胞膜さいぼうまく、血液けつ えき、ホルモンの原料でもあります。

からだの20%はあぶらでできているので、美しいつりあいのとれたからだをつくるのに役立っています。

でも、あぶらは、食べすぎると・・・

肥満ひまんになる

肥満は、からだに脂肪がとてもおおい状態のことです。
体重がおおい（おもい）ことではありません。



血管けっかんのかべに脂肪がたまって、
血管がせまくなりつまりやすくなる。

からだのはたらきがおかしくなり、
血液けつえきのなかに糖分とうぶんがおおくなる。

生活習慣病せい かつ しゅう かん びょう

高血圧症こうけつあつしょう・心臓病しんぞうびょう・脳卒中のうそっちゅう・糖尿病とうにょうびょう

あぶらの食べ方を意識い しきしましょう！



読んでいてわからないことは、
栄養えい じょうの先生に聞いてみてね。



あぶらの種類をしっていますか？

その1. 「油」と「脂」のちがい

じょうおん
常温 (15 ~ 25℃) のときの状態のちがいで分けることができます。

あぶら 油 オイル OIL	じょうおん えきたい 常温で液体。 しょくぶつ 植物からとれるものにおおい。 サラダ油・オリーブ油・ごま油・大豆油 など
あぶら 脂 ファット FAT	じょうおん こたい えきたい 常温で固体、あたためると液体。 どうぶつ 動物からとれるものにおおい。 ぎゅうし とんし 牛脂・ラード (豚脂)・バター (牛乳の脂の部分) など

クイズ① マヨネーズに入っているのは、どちらの「あぶら」でしょうか？

クイズ② 魚にある「あぶら」は、どちらの「あぶら」でしょうか？

【たえ】
①「油」マヨネーズは、卵の黄身と油で作ります。
②「油」魚のあぶらは、油の特徴をもつあぶらが多く含まれています。

その2. 「見える」と「見えない」のちがい

見えるあぶら

料理に使ったり、食べる時にかけたりするあぶら。

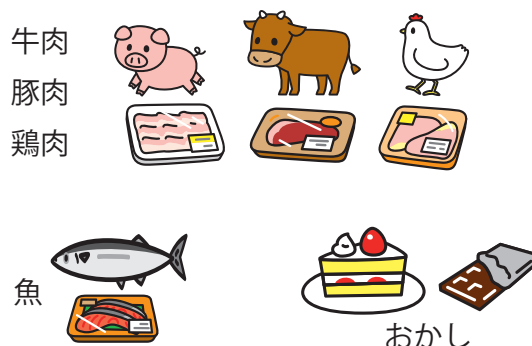
➡「食べている」と気がつきます。



見えないあぶら

食べものの中に一緒にふくまれているあぶら。

➡「食べている」と気づかないことがおおくなります。

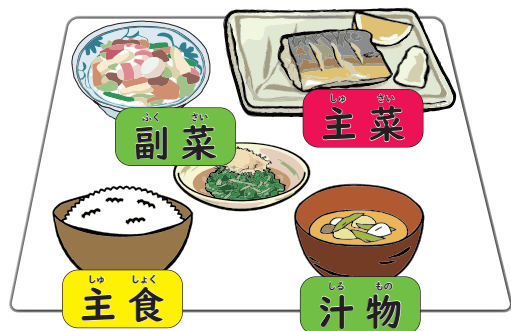


あなたは、どんな「あぶら」を食べていますか？

自分のできることはどれかな？

あぶらを少なくする食べかたをしてみよう！

その1. 配膳を考えて食事をする



日本の食事スタイル（配膳）

毎回の食事で、どれが主食になるか、主菜になるか、副菜はどれか、汁物はどれかを確認してから「いただきます！」と試みましょう。

副菜（野菜）は、主菜よりお皿の大きさや数がおおいほうがGOODです。



その2. おかずを食べる「量」を考えてみる

肉や魚のお皿1枚！
野菜のお皿は2枚！



肉や魚など「主菜」の料理には、見えないあぶらが含まれているので、たくさん食べると、あぶらの食べすぎになります。

おいしいのでたくさん食べたいところですが、「肉や魚より、野菜を多く食べよう」とか「お肉1回食べたら、野菜を2回食べる」など工夫して野菜を多く食べてみましょう。

また、ドレッシングやマヨネーズは、ふだんの半分にしてみましょう。

その3. 「種類」を変えてみる

① お肉の種類をかえてみよう

肉は、どこの部分の肉かで脂の量が違います。脂の少ない部分にかえてみましょう。



脂身（白い部分）が多い肉
ロース、サーロイン



脂身が少ない肉
ヒレ、モモ、ささみ

② 料理の種類をかえてみよう

和食のほうが、あぶらをあまり使わない料理が多いです。



さけのムニエル



焼きさけ

③ 料理の方法をかえてみよう

揚げものは、少ない油で「いため揚げ」にすると油の量が少なくなります。

煮物はあぶらを使いません。

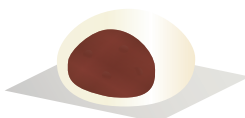


④ おかしの種類をかえてみよう

和菓子のほうが、見えないあぶらの量が少ないです。



シュークリーム



だいふく

バランスよく食べましょう



しゅしよく **主食** ・ しるもの **汁物** ・ しゅさい **主菜** ・ ふくさい **副菜**



そろっていますか？

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん
でそろっているかな

副菜・汁物

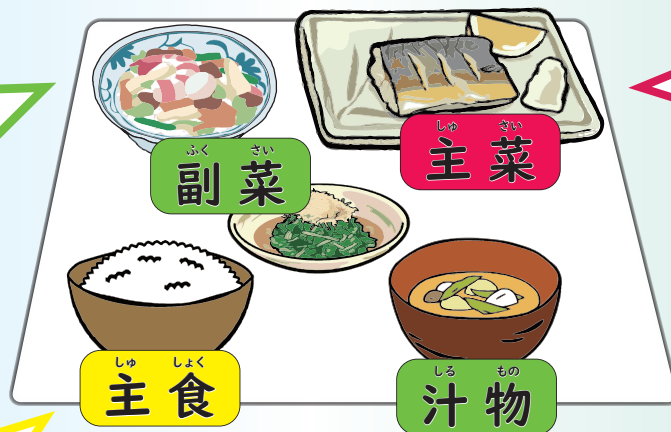
- 緑黄色野菜
(緑のこい野菜)
- その他の野菜
- 海そう
- きのこと
- こんにやく
- いも

緑の食べ物

主菜

- 魚
- 肉
- たまご
- 大豆・大豆製品
(豆腐、納豆)

赤の食べ物



にほんがた
日本型の食事スタイル
主食(ごはん)、汁物、おかず

- ごはん
- パン
- めん
- いも*

主食

黄の食べ物

※いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。
焼きいもやふかしいもを「ごはん」
のかわりに食べたときは「主食」になるよ。

1日1回は
食べているかな？

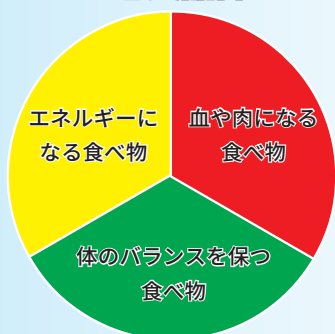


ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
牛乳・乳製品



くだもの
果物

三色食品群



- 牛乳
 - ヨーグルト
- 赤の食べ物

ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
牛乳・乳製品

果物

- くだもの
- 緑の食べ物