

あぶらものを控えるコツ

油は高カロリーなので、食べ過ぎは体重増加に繋がります。油を使った料理は頻度や組み合わせを工夫しましょう

■こんなに違うカロリーの差！



■あぶらを使った料理の食べ方のポイント！

- ・油が多く使われている料理は、1食あたり1皿（1品）にする
- ・昼に食べたなら夜は控えるなどの調整を
- ・揚げものは週1～2回にする

■あぶらをとるなら不飽和脂肪酸で

不飽和脂肪酸を多く含む食品は、動脈硬化を抑制し、メタボ予防に役立ちます。青背の魚（アジ、サバ、イワシなど）、植物油（オリーブ油、エゴマ油、アマニ油）などで摂りましょう。ただしカロリーはあるので食べ過ぎないように注意が必要です。

その他の健康情報は
こちらから▼

