

食生活

食品・栄養素レベル

1) 油

- ・油脂の含有量
- ・自分の油料理の目安
- ・卵料理の調理法によるエネルギー量の違い

油脂の含有量

D-6

料理方法による油の含有量の差 (40gのえびを調理した場合)

ソテー

から揚げ

てんぷら

フライ



50Kcal

2g



60Kcal

3g



110Kcal

4g



120Kcal

5g

参考: 調理のためのベーシックデータ『栄養と料理』家庭料理研究グループ編

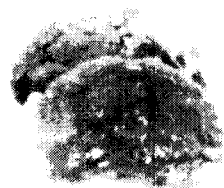
肉の部位による脂肪量の差 (豚肉60gを比較して)

豚肉(ヒレ)

豚肉(もも)
(皮下脂肪なし)

豚肉(ロース)
(脂身つき)

豚肉(ばら)
(脂身つき)



69Kcal

1.1g



89Kcal

3.6g



158Kcal

11.5g



232Kcal

20.8g

参考: 五訂増補日本食品標準成分表

油の含有量 **フライ** > **てんぷら** > **からあげ** > **ソテー**

同じ食材を使っても、料理方法によって、油の含有量は、かなりの差があります。また、同じ肉でも部位によって脂肪の含有量が違います。素材や、料理方法を考えて、油脂のとり過ぎに注意しましょう。

油脂を上手にひかえる工夫

○ 器具の工夫

テフロン加工のフライパン使用、網焼き、オープン焼きにする。

○ 油の種類や量の工夫

ノンオイルのドレッシング、オイルの少ないドレッシング、ポン酢などを使う。

○ 調理(下ごしらえ)の工夫

ゆでて炒める。肉の脂身をカットする。揚げ物の衣を薄くする。

教材No. D-6

【教材のねらい】

- ・料理方法により油の含有量が異なることを理解する。
- ・肉の部位により脂肪量が異なることを理解する。

【資料の使い方】

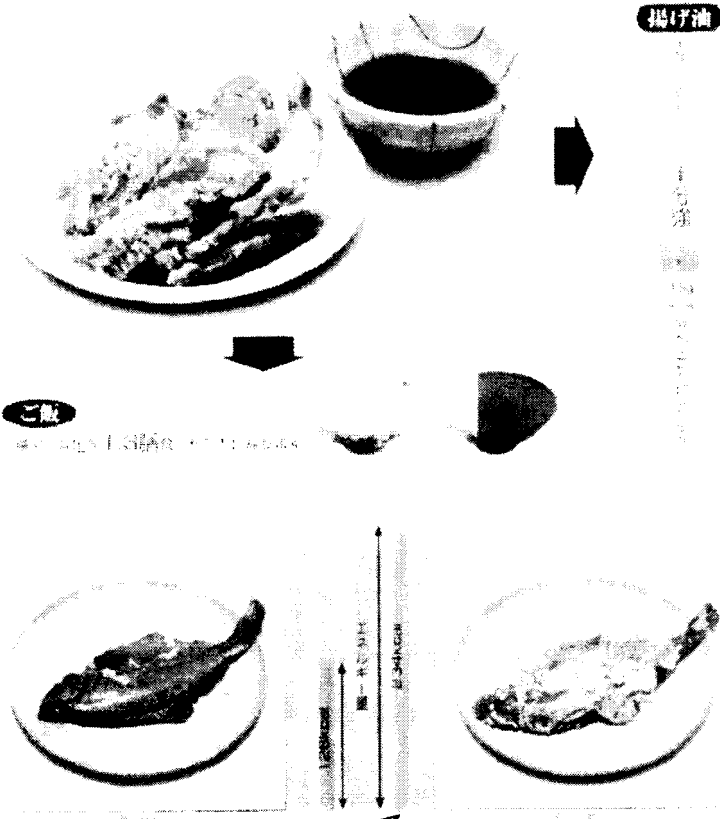
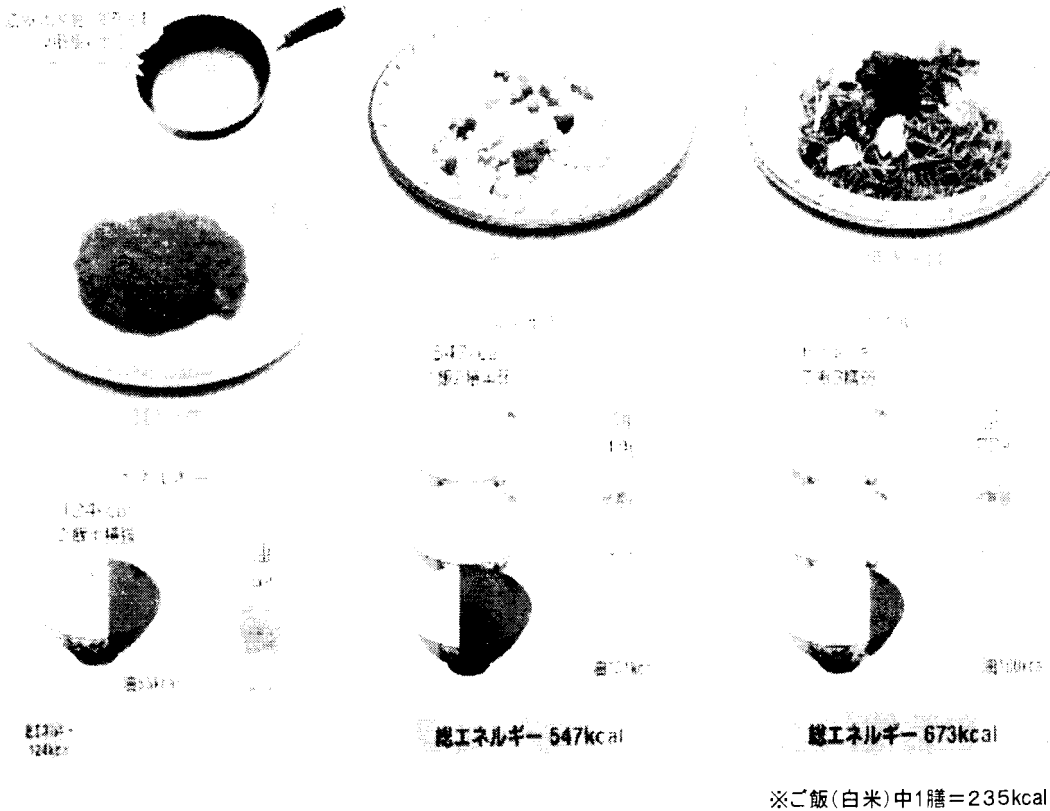
- ・食生活の把握(C-2,C-3)から、油を使った料理、肉料理を食べることが多い者に使用。
- ・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。

摂りすぎに注意！

自分の油料理の目安

こんなに油を吸っている、揚げ物や炒め物
～料理による油の量の違い～

天ぷら油のエネルギー量は、ご飯何膳分？
揚げ油はおちょこ何杯分？



同じ110gのかれいで比べると、からあげは煮付けの2倍弱のエネルギー量があります

(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-7

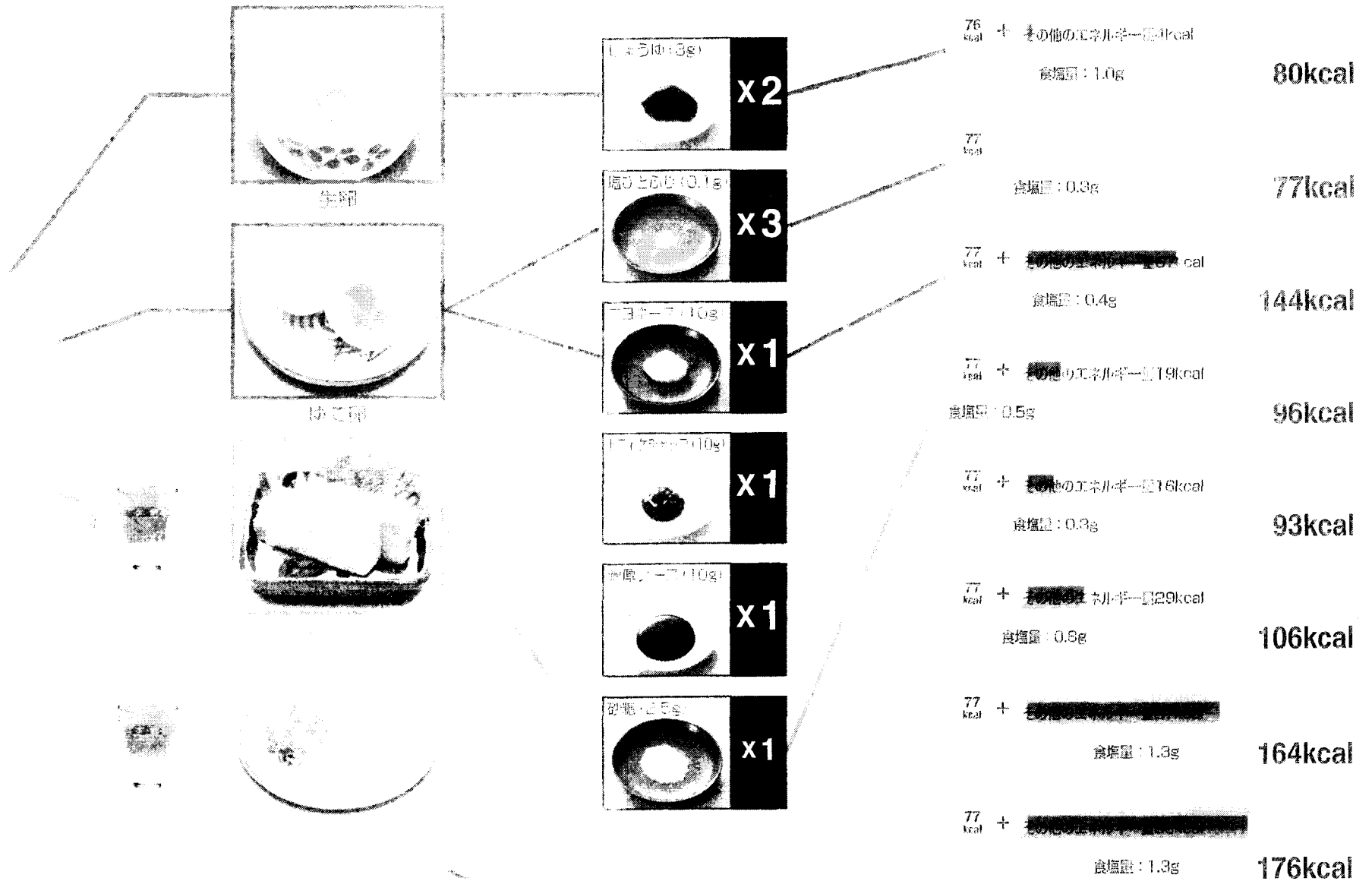
【教材のねらい】

- ・ご飯や麺類は、油を吸いやすいことなどを理解する。
- ・揚げ物や炒め物に多く油が含まれているかを理解する。

【資料の使い方】

- ・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。

卵1コも食べ方でこんなにエネルギー量がちがう



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション

教材No. D-8

【教材のねらい】

・調理方法や調味量の違いによるエネルギー及び食塩量の違いを理解する。

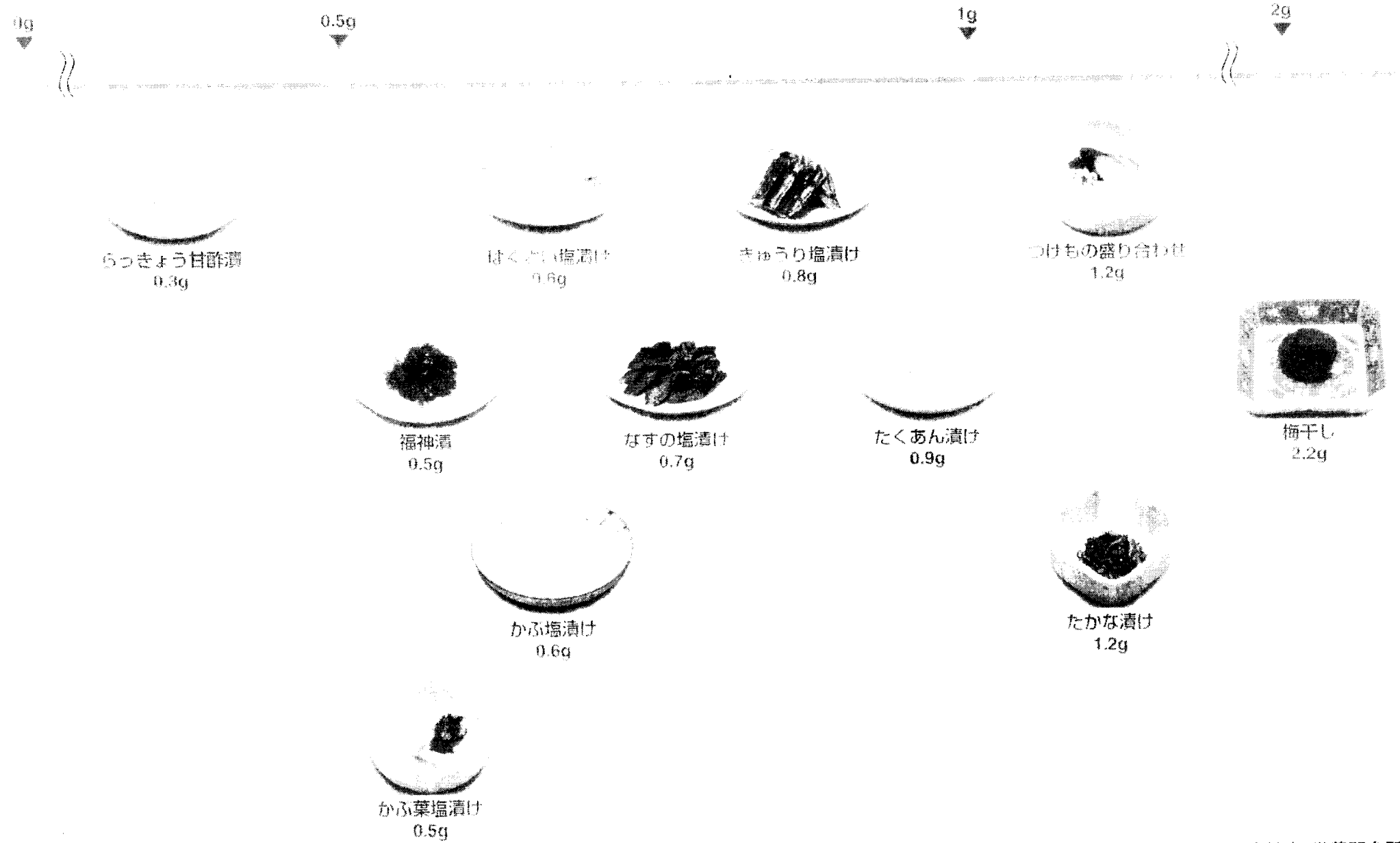
食生活

食品・栄養素レベル

2) 食塩

- ・漬物の食塩量ランキング
- ・加工食品の食塩量ランキング
- ・料理の食塩量ランキング
- ・みそ汁の具による食塩量の違い
- ・ラーメンのスープの飲み方による食塩量の違い
- ・しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシングの1回分の使用量
- ・食塩の1回分の使用量

漬物にはこれだけ食塩が含まれます



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-9

【教材のねらい】

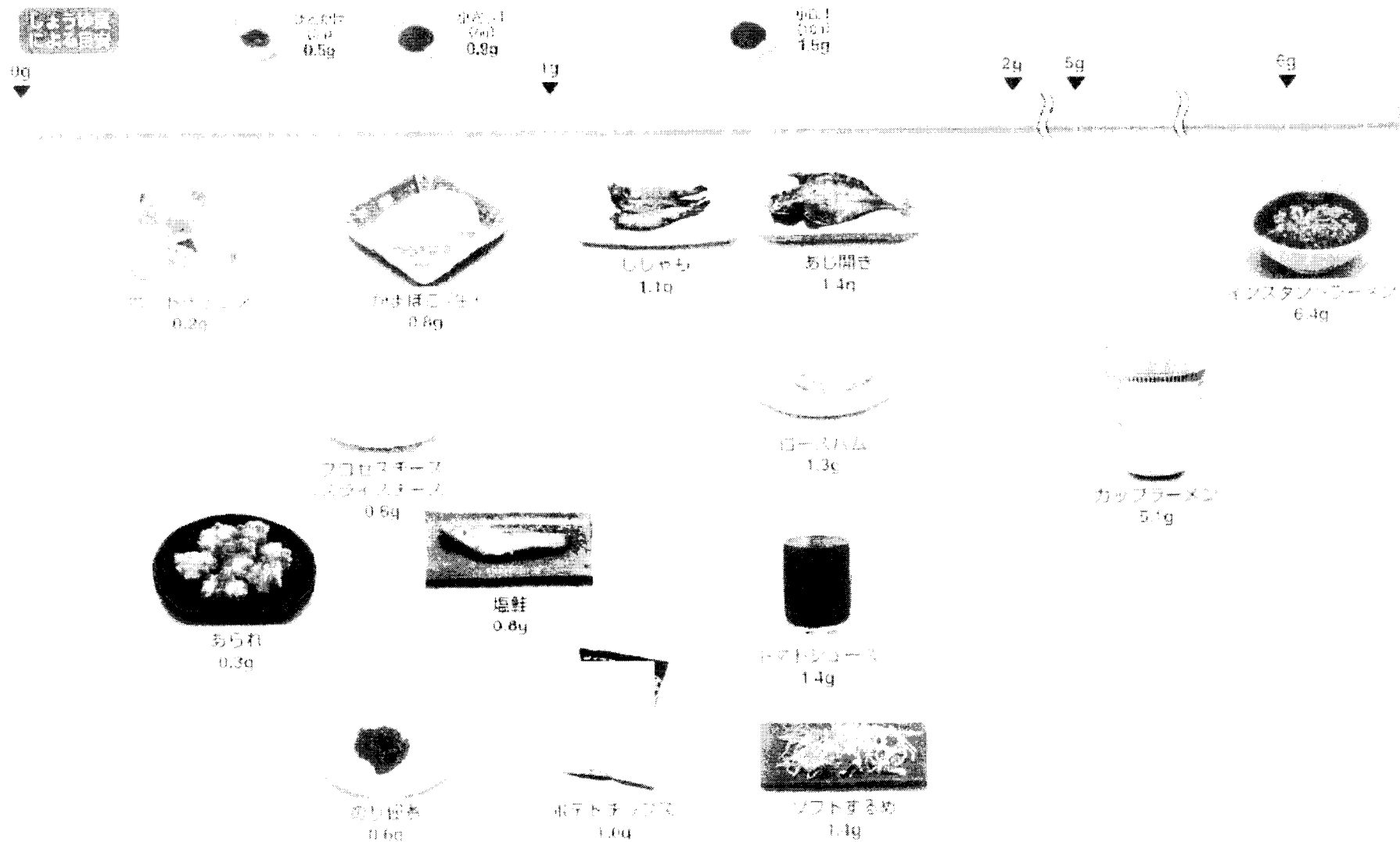
・漬け物からどのくらい食塩をとっているか理解する。

【資料の使い方】

・漬け物を多くとっている者に、普段たべている漬け物に○をつけ、どのくらい食塩をとっているかを知ってもらう。

・血圧とナトリウムの関係(B-9)と併せて使用してもよい。

細煮・加工食品にはこれだけ食塩が含まれます



教材No. D-10

【教材のねらい】

- ・佃煮や加工食品からどのくらい食塩をとっているかを理解する。

【資料の使い方】

- ・血圧とナトリウムの関係(B-9)と併せて使用してもよい。

食塩量の多い料理は何？

0g

1g

2g

3g

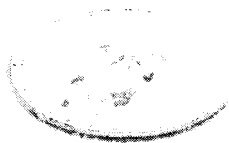
4g

5g

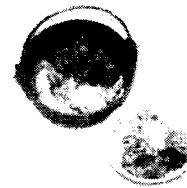
6g

7g

ビーフシチュー
1.7g



チャーハン
2.5g



すき焼き
4.7g



インスタントラーメン
6.4g

親子丼
2.0g



「漬物」の中で
ランキングNo.1の
梅干しの食塩量は

梅干し
2.2g



にぎり寿司
2.6g



ラーメン
6.7g

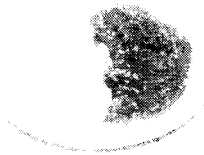
少なめのしょうゆ
(2.5g)
0.4g

多めのしょうゆ
(10g)
1.5g

焼きとり
0.9g



ビーフカレー
2.1g



教材No. D-11

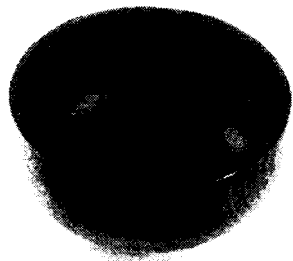
【教材のねらい】

・主食等で食塩量の多いものを知るにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

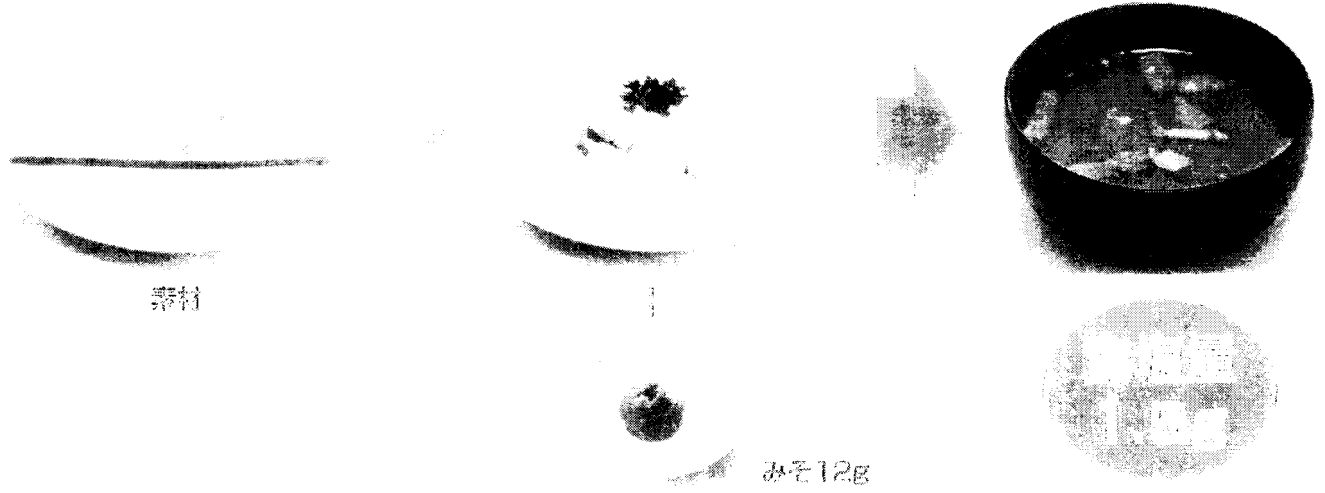
【資料の使い方】

- ・食塩量のランキングの中に良く食べる料理があるかどうか確認してもらおう。
- ・食塩を減らしてもおいしく食べられる工夫と併せて説明する。

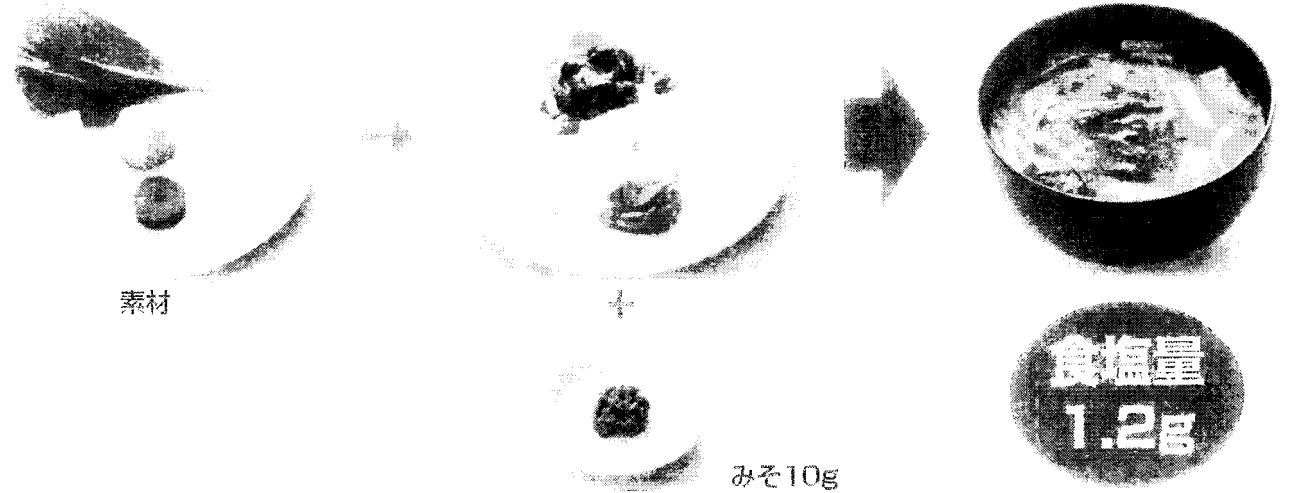
工夫でこれだけ変わる!



普通の味噌汁



具たくさんのお味噌汁



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-12

【教材のねらい】

- ・みそ汁の具のちがいによる食塩量のちがいを理解する。

【資料の使い方】

- ・具の量によって食塩量が変わることを理解する。
- ・みそ汁の濃度の違い等を併せて理解してもらおう。