

あぶらのおいしさ・あぶらの選び方

あぶらってどんなもの？

あぶらは食べものの味をおいしくするために欠かせない材料です。また、私たちの体にとっても、細胞膜や性ホルモンなどの材料になったり、生理機能を維持するなどはたらきがある大切なものです。

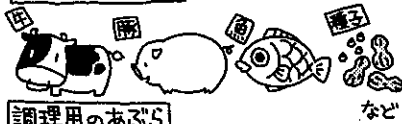
●食品に含まれているあぶら

牛、豚、鶏、魚、野菜、種子（ごま、ピーナツ）、穀物 など

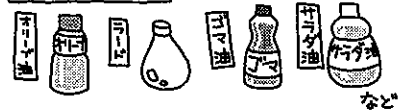
●調理用のあぶら

大豆油（サラダ油など）、なたね油（サラダ油など）、ごま油、オリーブオイル、豚脂（ラード）、牛脂（ヘッド）、乳脂（バター）、やし油（パーム油）など

あぶらを含む食品



調理用のあぶら



炒めものや揚げもの、霜降りの肉やあぶらののった魚…。スナック菓子やラーメン、加工食品、ハンバーガーにも、あぶらはたくさん使われています。あぶらを使った料理・食品はおいしいですが、偏りすぎると肥満を導き、生活習慣病を招いてしまいます。

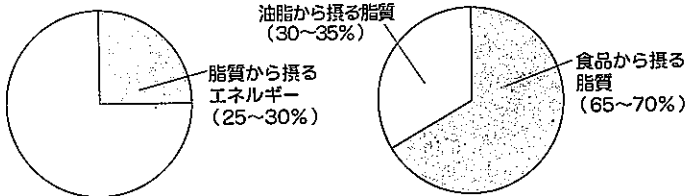
バランスや摂り方、摂りすぎに配慮することが大切になってきます。

子どもは油脂をどのくらい摂ればいいの？

あぶらの成分は、ほぼ100%が脂質。食物によるエネルギーは脂質・糖類・たんぱく質の3つから構成されています。その中でも、脂質から摂る1日の摂取エネルギーの25～30%が望ましいといわれています（「第五次改定日本人の栄養所要量」）。

脂質は成長期の子どもにとって、とても大切です。摂らなさすぎてもいろいろな病気を招きますが、摂りすぎても肥満などの生活習慣病を導きます。

6歳の子の1日の必要エネルギー=1500kcal



375～450kcalが脂質から摂るエネルギーです。➡ そのうち、食品から摂る脂質は65～70%、油脂から摂る脂質は30～35%で、油にすると15gくらいです。（「第五次改定日本人の栄養所要量」）

レトルト食品やファーストフードのハンバーガーやポテト、カップめん、スナック菓子などは、子どもは大好きですが、油をたくさん含んでいます。食べすぎに気をつけましょう。

