

肥満ぎみの方の揚げ物の上手な摂り方

- ・油（脂質）は人間にとって不可欠な栄養素であり、様々な働きがあります。しかし、摂り過ぎてしまうと、体に悪影響を及ぼします。



- ・揚げ物は、衣の量が多いほど油の含有量が高くなるので、衣の少ないものを選びましょう。

素揚げ	唐揚げ	天ぷら	フライ
油の含有率5~6%	油の含有率7~12%	油の含有率12~15%	油の含有率15~18%

- ・素材そのものが低エネルギーのものを選びましょう。
- ・カツは、野菜を巻いたりはさんであるものを選びましょう。
- ・南蛮漬けなど、揚げたものを調味液などに漬けると、エネルギーカットができます。