

## 「見えない油」に注意する

油というと、食用油やバター、ラードなど「見える油」ばかりが頭に浮かびますが、これだけではありません。油には「見えない油」もあります。

「見えない油」とは、肉類や穀類、豆類、乳製品など食品に含まれている油のこと。

油のとりすぎを心配する方は、この「見えない油」のとり方にこそ注意が必要。日本人は、見える油1に対し、見えない油を2・5倍も多く摂取しているといわれます。

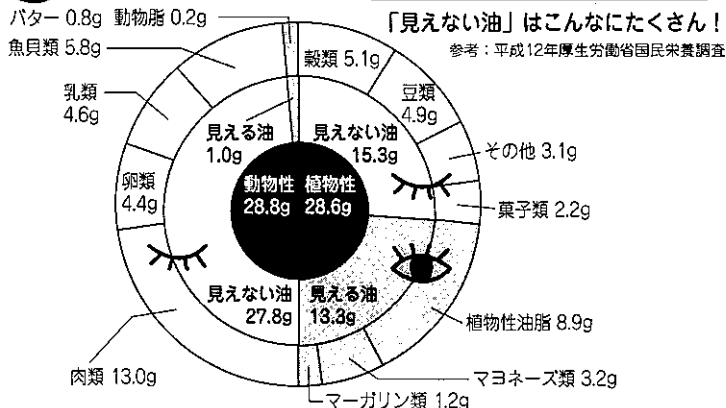
たとえば、乳製品からは1日4・6g、卵からは4・4gも油をとっています。また、パスタやグラタン、オムライスなどの料理も、バターやチーズ、お肉をたくさん使うと脂質は多めになります。

意外に知られていないのが加工品。

たとえばギョウザには、具だけでなく皮にも油がぬらされていることが多いのですが、ギョウザにかぎらず、加工品には製造までのプロセスで、味だけでなく、形を整えたり、見た目を美しくするために、同じ料理を手づくりするのにくらべて、何倍も油をよく使



## 1日当たりの脂質の摂取状況



う。

見えない油に要注意。覚えておきましょう。

これも問題ですね。

品には保存料など添加物も入っているの

20・9gの油が含まれているものも。加工

インスタントラーメンでは、100g中

が使われています。

コレットなどのお菓子類にも、かなりの油

ルーにも油は多めです。クラッカーやチョコ

日常的に使っているカレーやシチューの

ことがよくあります。

ために油（マーガリンなど）を使っている

のの内側だけでなく、中の具を接着させる

大量生産されているサンドイッチも、パ

います。