

スポーツ栄養士監修 油のちょい足し

エネルギー量が足りていない状態が続くと、からだに様々な悪影響があります。疲れやすくなったり、髪や肌の質が悪くなったり、病気やけがをしやすく、また治りにくくなったりと極端な低栄養でなくても健康な生活からは遠のいてしまいます。必要なエネルギーを満たすためにはある程度の食事の嵩（かさ）が必要になりますが、食欲がでないときや量が食べられないときは油をちょい足しすることで負担なくエネルギーが確保できます。

揚げ物や炒め物だけでなく、和え物や汁物にもバターやごま油など風味のある油をちょい足しすると、脂質がプラスされるためエネルギー量が増えます。さらに風味やコクが出て美味しさもプラスされるので食欲アップにもつながります。油を追加することに健康上抵抗感がある方は『中鎖脂肪酸(MCT)』を選ぶとよいでしょう。中鎖脂肪酸は一般の植物油と比べて消化・吸収が早く、エネルギーに変わりやすい脂質です。加熱をすると煙が出たり泡だってしまう特徴がありますので、揚げ物や炒め物には不向きですが、和え物や汁物、サラダ、ヨーグルトなどエネルギーアップのためにちょい足しで使うにはおすすめです。

