

# 食育セミナーNo.6 肥満が気になるあなたへ その2

国民健康・栄養調査の結果、若い世代ほど、油ものをたくさん摂る傾向にあります。

1日の脂肪から取るエネルギーは、エネルギー全体の25%未満が適切です。

◇油を使った料理の食べすぎは控えめに！

料理の選び方でエネルギーの取り方が違ってきます。

たまには油っこい料理もおいしいですが、毎日、毎食、続かないように気をつけましょう。

◆一食分当たりのエネルギー・脂肪

脂肪エネルギー比25%未満				脂肪エネルギー比25%以上			
料理名	エネルギー kcal	脂肪 g	脂肪エネルギー比	料理名	エネルギー kcal	脂肪 g	脂肪エネルギー比
ごはん軽く1杯	168	0.3	1.6%	ピザトースト	335	13.7	36.8%
ぶどうパン	215	2.8	11.7%	焼そば	539	17.2	28.7%
ラーメン	426	4.8	10.1%	ミックスサンドイッチ	545	28.7	47.4%
ざるそば	432	3.1	6.5%	天ぷらうどん	638	18.6	26.2%
にぎりずし	501	6.1	11.0%	炒飯	696	31.1	40.2%
親子丼	511	6.4	11.3%	カレーライス	761	24.9	29.4%
スパゲティナポリタン	518	9.8	17.0%	カツ丼	865	32.5	33.8%

※栄養価は目安ですので、使用する材料や分量によって変わります。

 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。