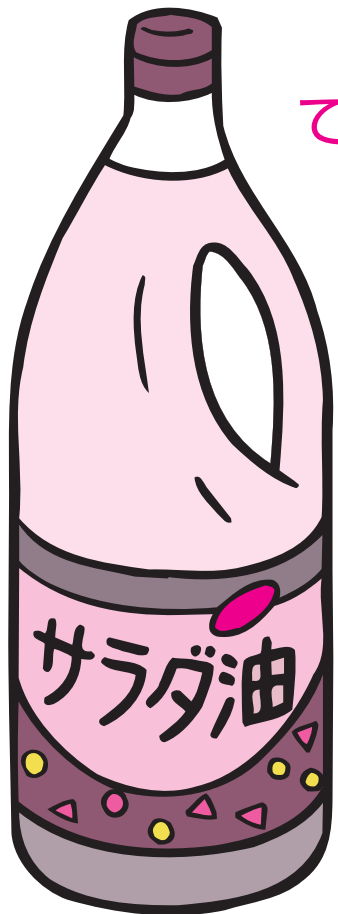


油は食品のクリーミーさやコクを出し、また油で炒めたり、揚げることで風味や素材の味を引き立てます。

油と言えば、料理に使うサラダ油やバターを思い浮かべますが、肉や魚、大豆、卵などあらゆる食品に含まれていて、意識せずにとたくさん取っています。



油は、エネルギー源であり、細胞の膜や消化液、ホルモンの成分としても必要な栄養素となります。また、食品に含まれているビタミンA、D、E、Kなどの脂溶性ビタミンは、油と一緒に取ることで吸収がよくなります。

食品をバランスよくとることで肉や魚からの油を自然と取ることができます。但し、肉ばかりに偏ると脂質異常症の原因となりますので、魚や大豆を意識して食事に取り入れましょう。