

暑い日が続いております。熱中症対策を万全にして、この夏をお過ごしください。

この場をかりまして、7月7日の豪雨災害でお亡くなりになられた方のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の皆さまにお悔やみを申し上げます。  
また、被災された皆さまに謹んでお見舞いを申し上げます。

私のダイエットのコーナーが始まってから本屋さんに行くと必ず料理本のあるコーナーに足が向いています。  
糖質オフのメニューや、季節の食材を使ったメニュー、カロリーオフのメニューなど健康志向の方には充実したコーナーになっているな・・・と思います。



立ち読みもしますが、何冊か購入して、いろいろなアイデアや工夫もあるので興味を持って読めていますが、実際に作ることはないので、奥様にお願いして、それらしき料理を口にしています。  
今回は油脂についてお話を進めていきます。

参考文書：国立健康・栄養研究所のホームページ（保険指導（食事・運動）に関するQ&A集 ー調理の工夫ー）

## 「見えない油脂ってなんですか」について解説していきます。

食材にも油脂は隠れています。

「見える油脂」である植物油やバターのほか、様々な食品に油脂は含まれています。  
この、食品に含まれている油脂を「見えない油脂」といいます。



**日本人はこの「見えない油脂」を「見える油脂」の2倍以上摂っていると言われていました。**

代表的な「見えない油」を挙げてみます。

60g の豚ヒレ肉は 69kcal、バラ肉は 232kcal

ベーコン 100 g には、39.1g の脂質が含まれる

マグロ（ミナミマグロ）の赤身 100g は 93kcal、トロ 100g は 352kcal

市販の一般的なカレールー 100 g には、34.1 g の脂質が含まれる

塩せんべい 100g に含まれる脂質は 1.0 g、ショートケーキ 100g に含まれる脂質は 14.0g

ごはん 150g（250kcal）を油で炒めてチャーハンにするには、6.5g（58.5kcal）の油を使います

脂っこい食事を控えていたつもりでも、思わぬところで油脂を摂っている場合があります。気を付けなければ摂り過ぎてしまう「油」や「脂」。

フライドポテトやまぐろのトロがおいしいのも、この「油」と「脂」のおかげです。しかし、油脂は1gあたり9kcalと、とても高エネルギーです。

それを調理法や使用する部位、下ごしらえなどでエネルギーを抑えることができます。

以下の例を参考に、上手に油脂を控えましょう。

### 調理器具

フライパンを使った炒め物でも、使うフライパンによって必要な油の量は変わります。例えば、100g野菜炒めを作るとき、油がなじんだフライパンならば5gの油で済みますが、油がなじんでいないフライパンだと8gの油が必要です。また、フッ素加工されたフライパンなら、2gの油で100gの野菜を炒めることができます。



### 調理法

油の使用量は調理法によって変わります。「揚げ物」「炒め物」よりも「煮物」「焼き物」「蒸し物」のほうが少ない油で調理ができます。また、調理する前に茹でたり、電子レンジで火を通すと、油を使う量が少なくなります。

### 使用する部位

同じ食材でも、部位によってエネルギーは異なります。例えば、豚肉60gの部位ごとのエネルギーを比較してみると、ヒレ(69kcal) < 脂身なしもも(89kcal) < 脂身付きロース(158kcal) < バラ(232kcal)と大きな差があります。



### 下ごしらえ

下ごしらえに少し手を加えると、油脂を抑えることができます。例えば、脂身付きの豚ロース肉を調理する際、脂身の部分を切り落とせば約50%のエネルギーをカットできます。鶏肉は皮をはぐと50~60%のエネルギーをカットできます。また、油揚げや生揚げ(厚揚げ)などを「油抜き(熱湯をかけたり茹でること)」するとエネルギーを抑えることができます。

### 切り方による吸油率の違い

切り方によって食材が油を吸う量(吸油率)は変わります。小さく切ったり、細く切ったりして表面積が大きくなれば、その分、油に触れる面積も広くなり吸油率も高くなります。じゃがいもを例にとると、皮付きのまま4つ切り程度に大きく切ったときの吸油率は2%ですが、皮をむき、細い千切りにしたときの吸油率は19%にもなります。



## 衣による吸油率の違い

揚げ物も衣によって吸油率は変わります。例えば、40gのエビを例にとってみましょう。  
ソテー（50kcal）＜からあげ（60kcal）＜天ぷら（110kcal）＜フライ（120kcal）と、  
衣が厚くなるのにしたが吸油率も高くなります。  
また、フライに使用するパン粉も、目の細かいパン粉＜目が粗いパン粉＜生パン粉の順で吸油率が  
高くなります。

## 味付け

サラダなどを食べる場合、ノンオイルのドレッシングやエネルギーを抑えたマヨネーズや  
ドレッシングを使用することで、  
油を抑えることが出来ます。手作りする場合は、酢やかんきつ類の酸味を利用すると油の  
使用量を抑えられます。



### ◎参考までに…

前から気になっていた調理器具があり、家電量販店に行ってきました。

油を使わないで唐揚げ、天ぷらができるオーブんです。

「加熱水蒸気オーブンレンジ」というものです。

レンジ、オーブン、スチーム、加熱水蒸気の機能がついています。

湿度を維持しながら加熱する為、普通のオーブンで加熱するよりも効率的に塩分や油を  
取り除くことができるそうです。

メーカー、機種によりその機能は異なり、できるメニューも違います（天ぷらができない機種もあり）。

詳細は家電量販店でお尋ねください。

料理の工夫で一味違う、いや、今回は一油違うでした。

またまた、当たり前のことをお話ししましたことお許しのほど。

