

ドレッシングの話

ナス、キュウリ、トマト、ピーマン…夏野菜は色が濃くカリウムが多いことが特徴です。夏の野菜には夏の身体に必要な栄養が含まれています。夏には夏野菜をどんどん食べましょう。生で食べられる野菜も多いので手軽にたくさん食べられます。

でも注意が一つ！ドレッシングやマヨネーズを使い過ぎていませんか。ドレッシング類は種類が多く、味も分量も様々です。上手に使えば野菜をおいしく食べる助けになりますが、使いすぎると逆効果です。以下の例で確認してみましょう。

大さじ1(15g相当)での値 (全てキューピー)

種類	マヨネーズ	フレンチ	イタリアン	和風 しょうゆ	ノンオイル 和風ごま	1000 アイランド	ゴマ油 ガーリック	熟成素材 のゴマ
カロリー (kcal)	100	38	31	36	9	49	79	72
脂質	11.2g	3.7g	2.7g	3.0g	0.3g	4.6g	7.7g	7.0g
塩分	0.3g	0.6g	0.7g	0.7g	0.7g	0.4g	0.7g	0.4g

よくある質問①

Q. 使用量はどのくらいですか？

1回の使用量は**大さじ1**が目安です。サラダ添付の小袋ドレッシングはそれより多い物もあります。多すぎると**脂質も塩分も過多**になります。

病院食では1食10gを目安にしています。冷しゃぶ、豆腐サラダのようなおかずサラダのときは使用量が多くなるようにしましょう。

【参考】

上記ゴマドレッシングを大さじ3使用すると、**エネルギー216kcal 塩分1.2g**になります。

よくある質問②

Q. ノンオイルの方がいいですか？

1食の使用量が少ない方はお好みの物で大丈夫です。多くかける方はノンオイルの方が無難です。

ノンオイルの場合カロリーは低くなりますが、ドレッシングの油は体内でのβ-カロテン吸収率を上げる効果があります。脂溶性ビタミン摂取を考慮するとノンオイルがいいとも言えません。

【参考】

にんじんに含まれるβ-カロテン吸収率
油炒め80% 塩ゆで47% 生スティック10%

マヨネーズに混ぜて
エネルギー低減！

- ヨーグルトとマヨネーズ
- しょうゆとマヨネーズ
- みそとマヨネーズ

簡単ドレッシング
オリーブオイル 大さじ1
レモン汁 大さじ1
塩、こしょう 少々

中華酢
和え物などに
(→オリーブ通信No.1)
しょうゆ、酢、ゴマ油を
同量で

さっぱり生姜醤油
生姜汁としょうゆを1:1で
(生姜をすり下ろして絞る)
ゆでキャベツの和え物等に
減塩効果にもなります！

オリーブオイルにはビタミンEが多く含まれます。野菜に多いβ-カロテン(ビタミンA)、ビタミンCとあわせて、抗酸化ビタミンのACEが効率よく摂れます。

野菜をおいしく
食べよう！

