

揚げ物のお話

とんかつ、唐揚げ、天ぷら、コロッケ、フライドポテト...。人気の揚げ物ですが、栄養相談では揚げ物の摂取回数を減らすことをおすすめしています。おいしいのになぜでしょう。その理由をご紹介します。



①揚げ物はカロリーが高い

糖質10gは40kcal、脂質10gは90kcalです。サラダ油もオリーブ油もアマニ油も、どんな油でも**大きじ1杯(12g)は108kcal**です。(※油は水より軽い)揚げ物1人前では大きじ1以上の油を含むこともあり、高カロリーになりやすいのです。



アジ1尾(160g)の場合

	エネルギー
塩焼き	92kcal
煮付け	104kcal
ムニエル	133kcal
天ぷら	227kcal
フライ	245kcal



鶏モモ1/2枚(185g)の場合

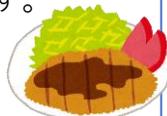
	エネルギー
ゆでる	377kcal
ソテー	397kcal
から揚げ	638kcal



「カロリーダウンのコツ早わかり」
「気になる脂質早わかり」 女子栄養大学出版部より

②栄養バランスが崩れる

糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病は体重コントロールと食事のバランスが大切です。揚げ物が多いと体重増加につながるほか、食事バランスが崩れる一因となります。



ご飯250kcal、おかず250kcalの時 同じ500kcalでもバランスが違う！

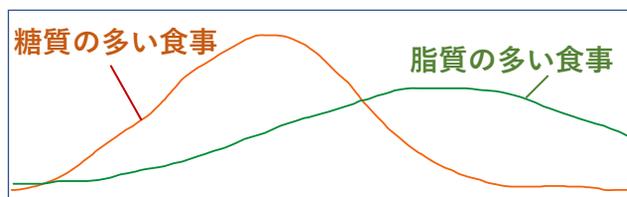
ご飯150g (250kcal)
おかず (250kcal)
・トカツ(豚肉60g)
・キャベツ50g
↓
脂質21g
たんぱく質13g

ご飯150g (250kcal)
おかず (250kcal)
・焼いた豚肉80g
・キャベツ50g
↓
脂質18g
たんぱく質20g

③血糖値が下がりにくい

脂質も血糖値が上がることをご存じでしょうか。脂質は消化吸収に時間がかかるので糖質よりゆっくり血糖値が上昇し、下がるまでに時間がかかります。

血糖値変化のイメージ図



寝る前に脂質が多い食事を摂ると、寝ている間や翌朝の血糖値に影響します。