

毎月19日は食育の日です



大公開！
見えないあぶら
ランキング★

つぼめ♪食育♪ 羅針盤

平成25年10月19日号 No.17

料理中の「あぶら」、取りすぎにご注意！

ごはん部門

サラダ油大さじ
1杯 12gとして



めん部門

順位：
1～4
位まで

	1	2	3	4	1	2	3	4
食品名	チャーハン	カレー ライス	オム ライス	牛丼	とんこつ ラーメン	えび天 そば	焼きそば	ミートソース スパゲティ
含まれるあぶら (脂質)の量	26.3g	23.8g	21.7g	20.9g	42.6g	24g	19g	18g
サラダ油に 換算して	2.2杯	2.0杯	1.8杯	1.7杯	3.5杯	2.0杯	1.6杯	1.5杯

ファーストフード部門

おやつ部門

	1	2	3	4	1	2	3	4
食品名	照焼 バーガー	フライド ポテト	ピザ	たこ焼き	ポテトチップス 1袋	チョコ レート1枚	蒸しパン	ショート ケーキ
含まれるあぶら (脂質)の量	32.3g	24.1g	23.2g	12.1g	30.4g	22.6g	21.3g	16.1g
サラダ油に 換算して	2.7杯	2.0杯	1.9杯	1.0杯	2.5杯	1.9杯	1.8杯	1.3杯

かぼちゃ君のつぶやき★



外出先やイベントなどで、手軽に食べることのある料理・おやつを今回紹介したよ！ちょっと小腹が空いたから…と、口にしたときは、その後の夕食や翌日の食事で、あっさりメニューを心がけるといいよ。これらは炭水化物・脂質のダブルパンチで太りやすい食べ物なので、上手にシェアして美味しく食べようね★