

まめ けあ 通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

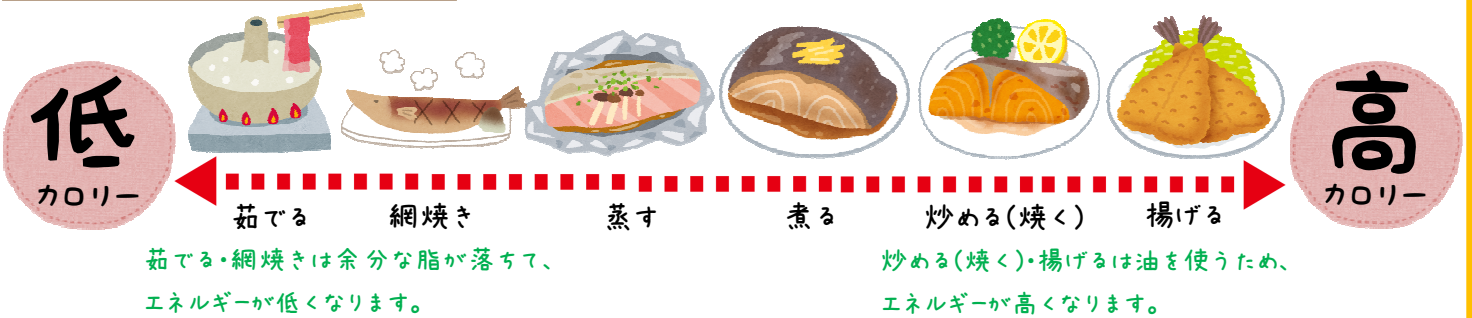
平成28年5月発行



栄養+健康コラム ～『油脂』を用いた調理法と吸油率について～

今月は『油脂』を用いた調理法についてお話しいたします。エネルギー補給に最適な油脂は、調理法によって上手に取り入れることができます。また、揚げ調理の吸油率は『使う食材や切り方、衣の量』によって、エネルギー量が変わります。

① 調理法によるエネルギーの違い



② 揚げ調理の吸油率の違い

※ 吸油率とは「揚げる前の材料(衣は含まない)に対する、揚げた後(揚げる前の材料+油)の吸油量の割合」です。
※ 切り方による吸油率の違いはアールエスカタログ<<ひだまり>>の17ページをご覧ください。

素揚げや唐揚げに比べて、天ぷらやフライは吸油率が高くなります。これは衣の量が関係しており、衣の量が多ければ多いほど吸油率は高くなり、高カロリーになります。

【野菜】	素揚げ	天ぷら	【肉・魚】	唐揚げ	フライ	【肉・魚】	天ぷら	フライ
かぼちゃ	7%	18%	タラ	7%	10%	アジ	14%	22%
ししとう	10%	23%	鶏肉	1%	14%	イカ	18%	20%
なす	14%	18%	豚肉	4%	14%	エビ	12%	13%

～次回は『MCT(中鎖脂肪酸)について』お話しいたします～

◆参考文献「調理のためのベーシックデータ」
-第4版-(女子栄養大学出版部)

■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

参加費
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日

スタンプ
2倍の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時