

O



## Oil メモ

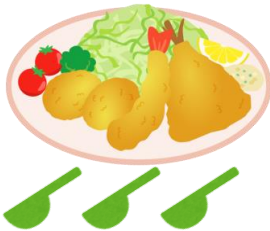
### Q. 脂肪エネルギー比率が 30%以下のものは？

(女子栄養大学監修 栄養 Pro®Ver.3.00 より)

- ① ブリの照り焼き定食    ② ミックスフライ定食    ③ ビーフカレー

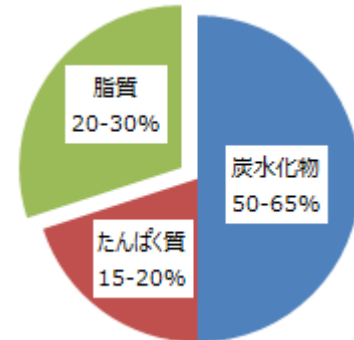
#### A. ① ブリの照り焼き定食 (約 27%)

脂肪エネルギー比率とは、総エネルギーのうち、脂肪に由来するもの割合です。揚げ物やルウを使った料理は、脂肪エネルギー比率が高くなりがちです。メインのおかずは、焼き物や煮物がおすすです。



ミックスフライ定食の脂肪エネルギー比率は約 40%で、脂質量をサラダ油に換算すると大さじ約 3 杯分になります。

#### エネルギー比率の目標



日本人の食事摂取基準 (2020 年版) より