

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

ノンオイルは体によい？



カロリーを気にする人向けに、ノンオイルタイプのドレッシングが販売されています。油が少ない為、カロリーを抑えたい方、脂っこいものが苦手な方などに好まれているようです。また、味もさっぱりしているので後味が良く、アボカドや厚切りベーコン、チーズなどの脂質が多いサラダにはよいですね。



しかし、ノンオイルは油脂のコクを補う為に、「糖質」と「塩分」が多く使われています。これらに気を付けている方は要注意です。また、緑黄色野菜に多く含まれているビタミンは、油と一緒に吸収されやすいので、オイル入りのドレッシングをかけて食べるのがオススメです。

どちらのドレッシングも少量であれば気にし過ぎることはありませんが、よく使う場合はポイントを押さえて選ぶとよいですね。

●市販ドレッシングを選ぶときのポイント●

- ① 緑黄色野菜にはオイル入りを選ぶ。
- ② オイル入りでカロリーを抑えたいときには「和風ドレッシング」を選ぶ。
- ③ 「ノンオイル」でもカロリーをチェック。
※100g中、脂質量が3g未満のものであればノンオイルと表示できる
- ④ 原材料表示で糖類が最初に書かれているものには注意（多い順に表記）
- ⑤ 塩分の含有量をチェック。

食べ上げた時にお皿に残らない程度の量を心がけましょう！

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 0972-85-0539