

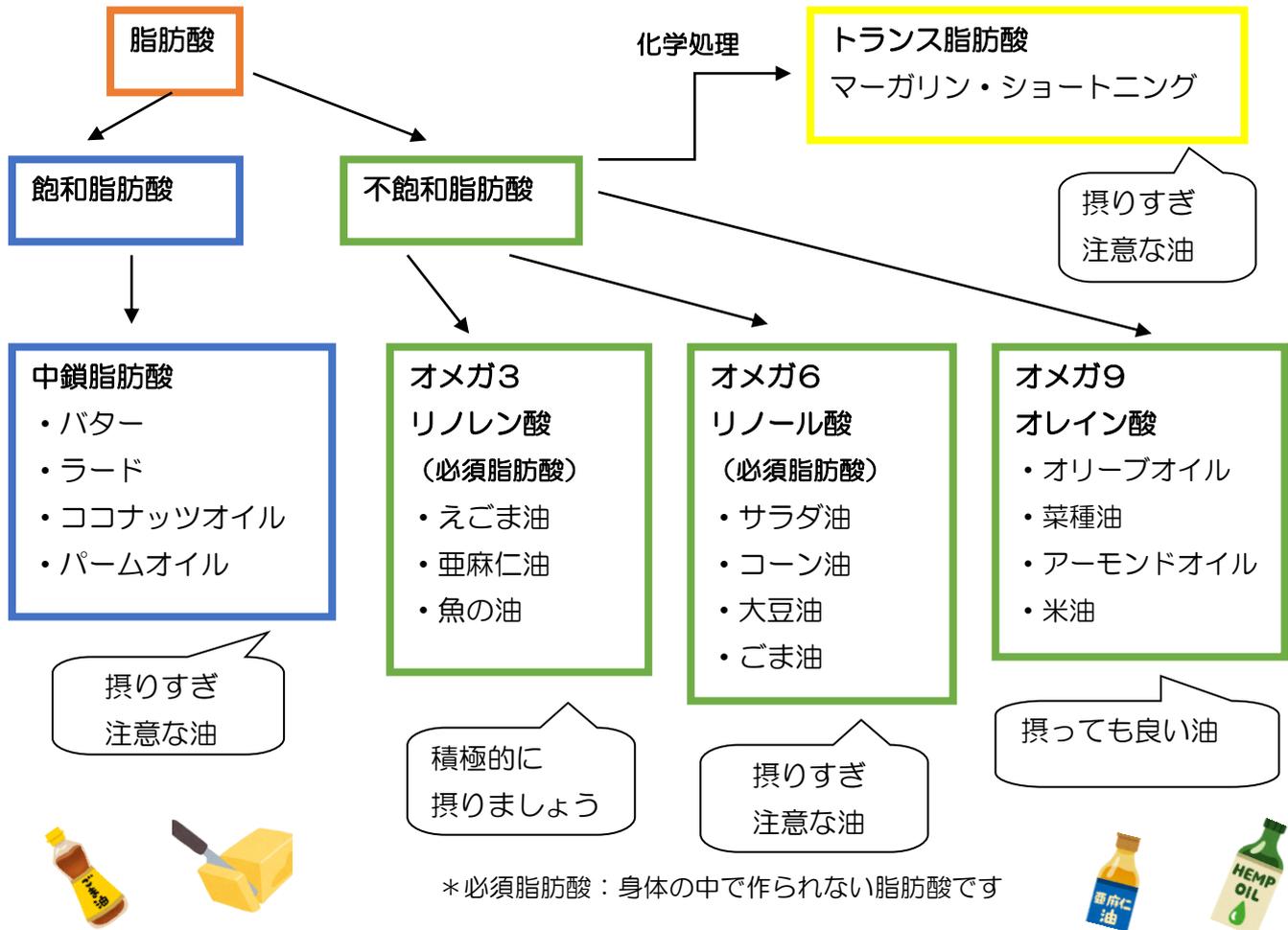
1月給食だより

光徳保育園

☆ 油の種類・選び方

毎日の料理で使う油ですが、食用油は主に飽和脂肪酸を主成分とする油と不飽和脂肪酸を主成分にする油の2種類に分けられます。

食用油は種類ごとに特徴や料理の味、健康への影響、様々あります。今回は食用油についてご紹介します。



バター	体内でエネルギー源として利用されます。摂りすぎには注意ですが、ビタミンA、Dが豊富です。加熱料理に適していて、香りと風味が料理に深みを加えます。
亜麻仁油	抗炎症作用や心血管系の健康をサポートする効果があります。加熱には不向きですがサラダやドレッシングに加えることでその栄養を最大限に活用できます。
サラダ油	一般に大豆、菜種、ひまわりなどの植物から抽出された油を指します。風味にクセがないため、あらゆる調理法に使えます。
ごま油	動脈硬化や高血圧の予防に役立つとされています。加熱料理に適しており、料理に独特の香りを加えることができます。
オリーブオイル	心血管疾患のリスク低下、抗酸化作用があり炎症を抑える効果も期待できます。特に冷菜に使用することで、その風味や効果が生かれます。