

# 健康管理センターだより No.11

## 調味料、とり過ぎていませんか？

### 普通のマヨネーズ

カロリー 84kcal  
脂質 9.3g  
塩分 0.2g



### 低カロリータイプ

カロリー 34kcal  
脂質 3.4g  
塩分 0.5g

※大さじ1杯あたり

**低カロリー=健康に良い**と思われがち。実は！**低カロリータイプの方が塩分は高め**です！**低カロリーだからといって油断は禁物！**どちらのマヨネーズも、量をとり過ぎないように注意して使いましょう。

### ウスターソース **塩分**

カロリー 21kcal  
脂質 0.02g  
塩分 1.5g **高**

### お好み焼きソース

カロリー 27kcal  
脂質 0.02g  
塩分 0.9g

### 濃厚ソース

カロリー 24kcal  
脂質 0.02g  
塩分 1.0g



### 中濃ソース

カロリー 24kcal  
脂質 0.02g  
塩分 1.0g

ウスターのカロリーは低めですが、**塩分は4種の中で一番高い**！コロッケなどの揚げ物に使うときには、量に気をつけましょう！

※大さじ1杯あたり

いいところ  
プラス

## オリーブオイルのいいところ

オリーブオイルに多く含まれる**オレイン酸**は、**悪玉コレステロール**を下げる働きがあります！



植物油はコレステロールは**ほぼゼロ**！オリーブオイルも「油」です。とり過ぎに注意しましょう。1日に使う量は**大さじ1~2杯**までにしましょう。

111kcal

※大さじ1杯あたり

いいところ  
プラス

## お酢のいいところ

お酢は、糖の吸収を穏やかにして**食後血糖の急激な上昇を抑える**働きがあります！



3.8kcal

※大さじ1杯あたり

また お酢に含まれる**アミノ酸**は、脂肪の燃焼を促進します！お酢を飲む場合は、空腹時を避け、**食事中か食後に飲む**とよいでしょう。希釈するタイプのお酢は、必ず**水や白湯**などで必ず**薄めて**から飲みましょう。1日に飲む原液の量は**大さじ1~2杯**までにしましょう。

## 調味料をとり過ぎないためにできること

- ❖ 直接かけず、小皿に入れ、つけて食べる
- ❖ スプレーやノズルタイプの容器を使う  
(量を調節できる)
- ❖ レモンなどで香りづけ
- ❖ きちんと量をはかる

