

1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット ・ 栄養 ・ 健康

に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子



量と回数に気を付ける

マヨネーズはそのまま生野菜サラダに付けるだけでなく、ポテトサラダのように素材と混ぜ合わせてたっぷり使って料理の幅を広げてくれます。身近な料理によく使われるため、マヨネーズは家庭に欠かせない調味料ですが、うっかり使い過ぎると太ってしまうのがマヨネーズなのです。

マヨネーズはスーパーなどで手軽に買えますが、本来のマヨネーズは手作りされていたドレッシングの一種です。主な材料は「卵黄酢・油」です。しかし、油の使用比率が高く、マヨネーズの約73%が脂肪なのです。そもそも脂肪というと、植物油や肉の脂身などを連想しますが、マヨネーズの脂肪は独特で、クリーミーで滑らかになっているのです（乳化

と呼びます）。この滑らかな脂肪はとても消化吸収が良い性質があります。つまり太りやすい脂肪なのです。

しかも困ったことに、マヨネーズはカロリーが高いのです。例えば和風ドレッシング（分離型・直前に振って使うタイプ）だと大さじ1杯で32kcal、脂肪量は2.5gです。フレンチドレッシング（同じく滑らかになっている、そのままかけるタイプ）は大さじ1杯56kcal、脂肪量は5.7gです。しかしマヨネーズ1さじ1杯は80kcal、脂肪量は8.7gもあります。ですからマヨネーズはコンバクトに高カロリー、高脂肪な調味料。適正な体重を維持するためには、マヨネーズは1回当たりの量と回数に気を付けたいところです。

カロリー3倍のサラダ

マヨネーズを使ったサラダには、ポテトサラダ、卵サラダ、ツナサラダ、ごぼうサラダなどがあります。これらの料理は、1人前でマヨネーズ大さじ1.5〜2.5杯程度は使っています。生野菜サラダなどではドレッシングの量が1人前大さじ1杯程度なので、マヨネーズの量が約2倍も入っています。つまり、生野菜サラダに比べてマヨネーズを使ったサラダは約3倍ものカロリーになっているのです。

マヨネーズをメインに料理を作るときもありますが、「マヨネーズを上からかけた料理」というのもあります。例えば「たこ焼き」「お好み焼き」「照り焼きバーガー」などがあります。特に照り焼きバーガーをはじめ、かなりの種類のハンバーガーは味にコクを出すためにマヨネーズを多く使っています。ファストフード店では写真付きのメニューがあるの

なぜマヨネーズを 避けるのですか？

世界的に大人気の調味料であるマヨネーズ。子供の頃、苦味やえぐ味のある野菜が嫌いだったのに、マヨネーズを付けるとおいしく食べられるようになった。なのに今は太りそうだからと敬遠している、という人は多いのではないのでしょうか。今回はマヨネーズの上手な取り方について伝授します。



海藻類を食べるときにおいしさを追加してくれる優れたものです。特に子供の野菜嫌いを克服させるのに強力なサポーターにもなります。

しかし、マヨネーズはそのおいしさから1回に食べ過ぎてしまう特徴がありますので、料理にかけるときに、からしやワサビ、しょうゆを加えると、味に変化が付いてマヨネーズの量を減らすことができます。また、マヨネーズにはコレステロールが多く含まれているので避けてしまう人もいますが、同じ食卓に余計なコレステロールを外に出してくれる食物繊維を多く取っていれば安心です。海藻類やこんにゃく、ごぼう、かぼちゃ、モロヘイ、ブロッコリーなどがお勧め。カロリーハーフタイプやコレステロールが高めの人向けの特定保健用食品のマヨネーズもあります。体重だけでなく、日頃の健康を考えて使い分けるのもお勧めです。

でチェックしてみましょう。マヨネーズを食べているという意識がなくても、積み重なる結構な量になるのです。すると「脂肪と実感しないうちに消化吸収の良い脂肪をたくさん食べてしまっている」という状態になりますので、意識してマヨネーズは控えめにしておくのが良さそうです。

強力なサポーターにも

カロリーが気になるからといって、おいしいマヨネーズをやめてしまうのは味気ないですよ。マヨネーズは食べてはいけない禁止食品ではありません。しかも癖のある野菜や

column

万能調味料であるマヨネーズは、世界中で食べられています。日本のマヨネーズは海外の人たちからも「特別においしい」と人気なのです。これには秘密があります。まず、材料である卵が卵黄であることです（全卵タイプもあります）。ところが海外のマヨネーズは全卵を使っています。しかし、マヨネーズは卵黄だけで作った方がコクが出るのです。しかも材料の酢は日本なら米酢。海外のビネガー（酢）と違って酸味が少なくツンとこないのが、マヨネーズの味がマイルドになっています。だから海外の人に日本のマヨネーズは「割高でも食べたい」と思わせるほど人気なのです。

それほどおいしいマヨネーズは「おいしい」と脳にインプットされてしまうと「また食べたい」と思わせる魅力にあふれています。日頃マヨネーズは控えめにしても、マヨネーズとは「別もの」として食べてしまうのがタルタルソース。エビフライなどに添えてあるタルタルソースは、マヨネーズにみじん切りにしたピクルス（きゅうりの酢漬け）、たまねぎ、ゆで卵（さらに卵を追加！）を混ぜたものです。たっぷり食べると揚げ物とマヨネーズの脂肪のダブルパンチになることがあるので、たまのごちそうにしておきましょう。

