調理場から
トランス脂肪酸を
なくそう

1. 油を替えて下さい。

料理や揚げ物を作る際は、
油の成分を確認して下さい。
「半硬化油(partially hydrogenated)」
と書かれている場合は、非硬化油
(non-hydrogenated)に
切り替えて下さい。
成分が表示されていない場合は、
販売元又は製造元に
お尋ね下さい。

パンやケーキのような焼き物を作る際は、
半硬化油又はトランス脂肪酸が
少量又は全く含まれていない
ショートニングを使用して下さい。

2. 健康によいスプレッド(パン等に塗る物)を選んで下さい。

固形マーガリンやバターに替えて、
低飽和脂肪酸又はトランス脂肪酸が含まれていない、
柔らかいタイプの
スプレッドを使用して下さい。

3.トランス脂肪酸が含まれていないプレミックス(調整粉)を注文して下さい。

成分表示を確認し、販売元に調理済食品
焼き物、揚げ物、混ぜ物など)に
半硬化植物油が入っていないかを
お尋ね下さい。

INGREDIENTS: Pasteurized Grade A Non-fat Milk, Fructose, Red Bell Pepper, Partially Hydrogenated Soybean Oil, Salt, Modified Cornstarch, Garlic, Lemon Juice

油を替えよう

ラベルを見て、
半硬化油が
入っていない製品を
選んで下さい。

お問い合わせ先
www.lapublichealth.org
資料:「あなたの調理場では、
油を替える必要がありますか?」
(全てのレストラン及び食品関係施設が
知っておくべきこと:トランス脂肪酸)は
ロサンゼルス郡公衆衛生局の許可を
得て採用されています。

「ニューヨーク市衛生局(2006)」は
www.nyc.gov/health　で御覧になれます。

County of Los Angeles Public Health

あなたの調理場では、油を替える必要がありますか。

全てのレストラン
及び
食品関係施設が
知っておくべきこと:
トランス脂肪酸