

WEB 4-4-2. 理想的な脂肪酸組成を得るための油脂材料の組み合わせの一例 (1
日当たりの量)

食品名	量	栄養素名
油 :	(46.0g)	脂質
ダイズ油	10.6 g	
なたね油	16.0 g	
やし油	6.1 g	
ラード	13.3 g	

