

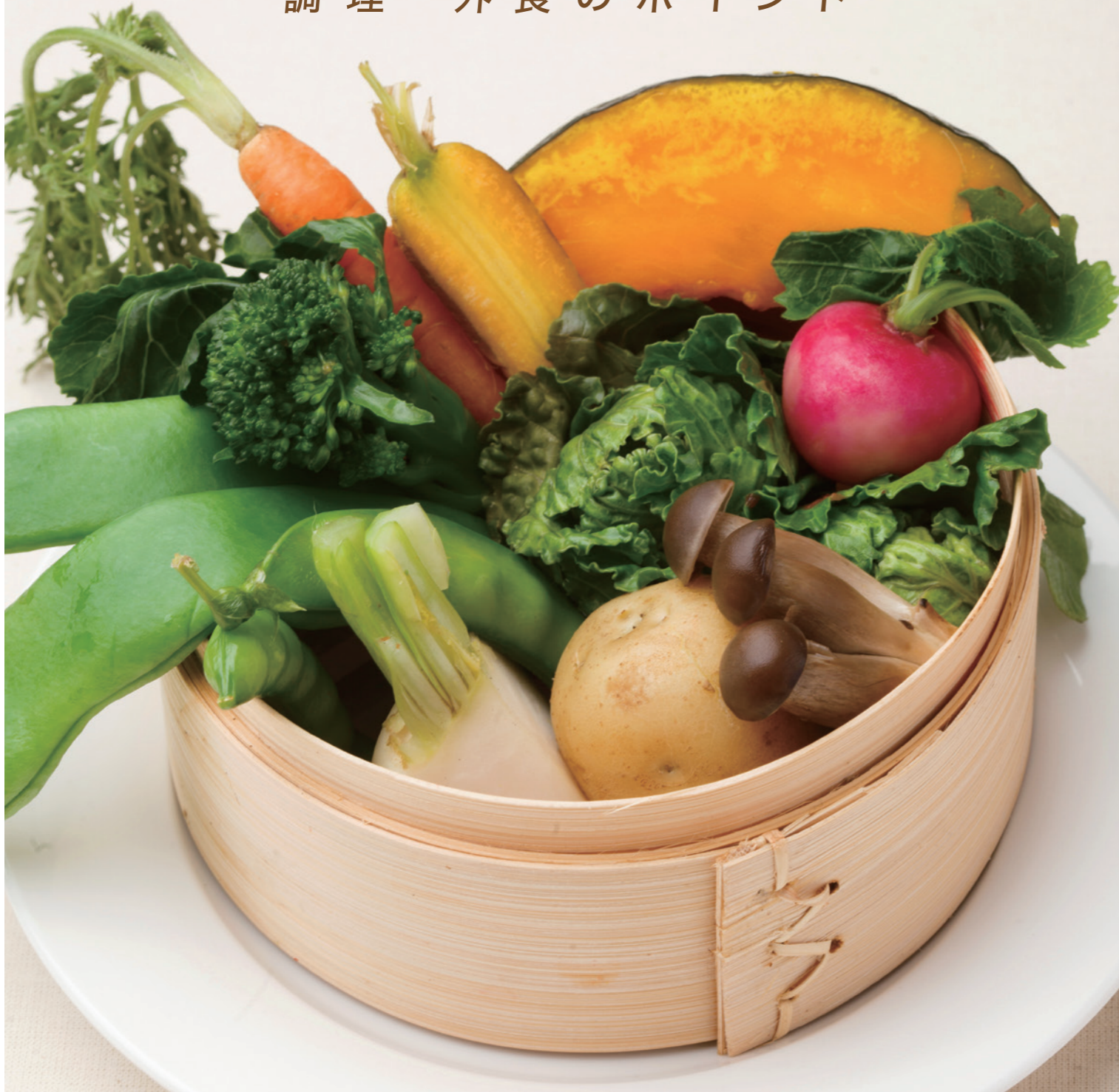
からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus プラス 2018.9

カロリーダウン!

調理・外食のポイント



取り扱い薬局

カロリーダウン!

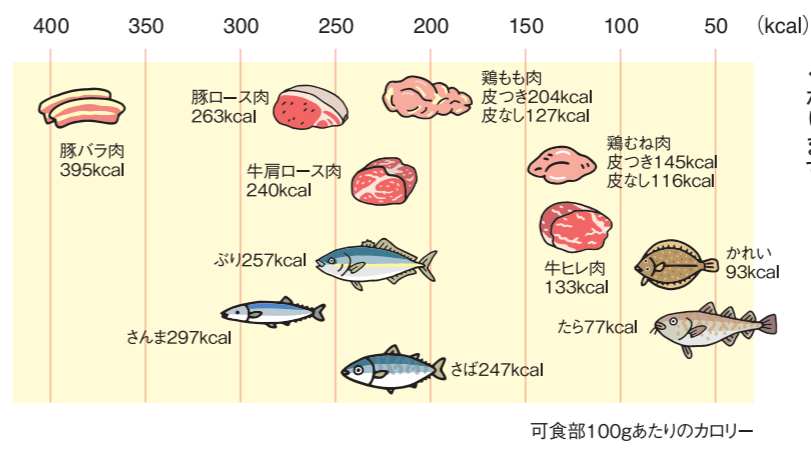
調理・外食のポイント

体脂肪1kgを減らすには、約7,000kcalの消費が必要です。今回は、おいしくカロリーダウンできる調理法や外食時のポイントをご紹介します。

調理の前に思い出そう! カロリーダウン3つのポイント

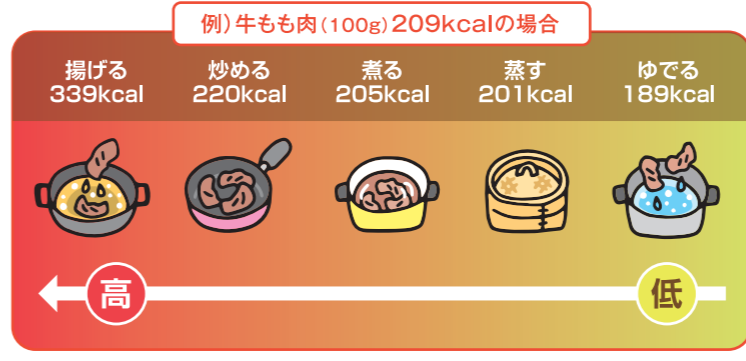
1 食材をかえる

肉は脂身の少ない部位を選んだり、皮を取り除く、魚は青魚より白身魚を選ぶとカロリーが少なくなります。



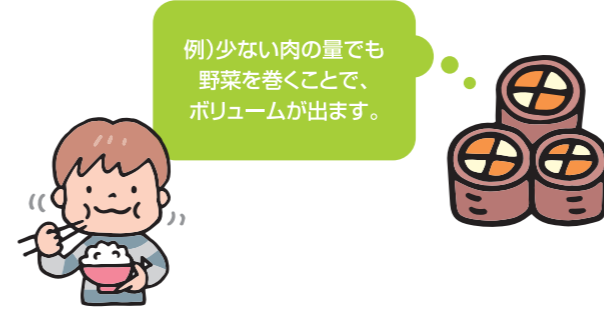
2 調理法をかえる

ゆでる、蒸すなど油を使わない調理法でカロリーを抑えることができます。



3 ポリウムアップで満足感を

野菜きのこ、海藻などカサがあつてカロリーが低い食材を活用しましょう。ポリウムを出し、カロリーを抑えることができます。



外食時は気にしてみよう! カロリーダウン

揚げ物は衣が少ないものを選ぶ

例) えび1尾(25g)を揚げたときのエネルギー



油の量が少ない料理を選ぶ

例) 魚料理のエネルギー



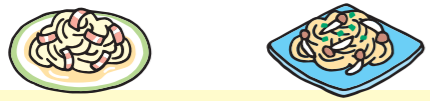
メニュー表のカロリーをチェックする

ポークカツカレー 954kcal, ポークカレー 690kcal



油を多く使っていたり、脂身が多い肉を使っていると高カロリー

カルボナーラスパゲティ 830kcal, きのコスパゲティ 563kcal



チーズやクリームソースを使っている分高カロリー

さっぱりした和食を選ぶ

ラーメンチャーハンセット 1243kcal, かれいの煮つけ定食 565kcal



炭水化物の重複やあぶらっこいメニューに注意

無糖の飲み物を選ぶ



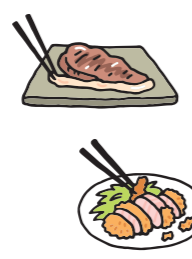
食べ方のコツ

ご飯が多いと感じたら残す勇気をもちましょう。はじめから少なめで注文するのも良いです。

150gで252kcal, 200gで336kcal



揚げ物は衣を適度に除いたり、脂身や皮を取り除きましょう。



外食がだめな訳ではありません。食べすぎでしまったときは次の食事で調節するなど、ストレスをためないよう外食を楽しみましょう。



鶏もも肉の子キンカツと比べてエネルギー40%カット!



ささみのチーズパン粉焼き

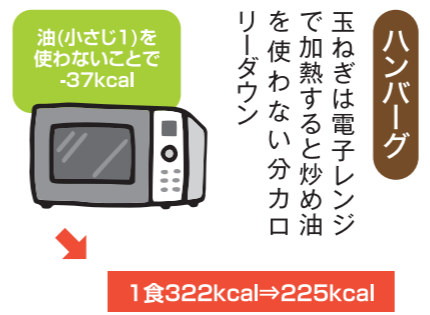
- 材料(2人分)
 - 鶏ささみ肉.....4本(160g)
 - 酒.....小さじ2
 - 塩、こしょう.....少々
 - 青じそ.....4枚
 - 油.....小さじ1
 - パン粉.....30g
 - 粉チーズ.....大さじ2
 - 卵.....1/2個
 - <付け合せ>
 - キャベツ.....100g
 - かいわれ大根.....1/2パック
 - トマト.....1/2個
 - ノンオイルドレッシング.....大さじ1

- 作り方
- ①鶏ささみ肉は筋をとり、一口大に切ります。酒・塩・こしょうで下あじをつけます。
- ②青じそは粗みじん切りにします。卵は溶いておきます。
- ③熱したフライパンに油をひき、パン粉を加えて色が付くまで炒めます。
- ④①の鶏ささみ肉に青じそ・粉チーズ・溶き卵・③の炒めたパン粉の順に衣をつけます。
- ⑤④をアルミホイルにのせて、オーブントースター(700W)で10~12分焼きます。
- ⑥キャベツは千切り、トマトはくし切りにします。かいわれ大根は根を切り落として半分に切りキャベツと混ぜておきます。
- ⑦お皿に⑤と⑥を盛り付けて、野菜にドレッシングをかけて、できあがり。

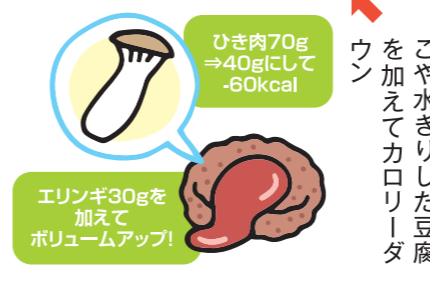
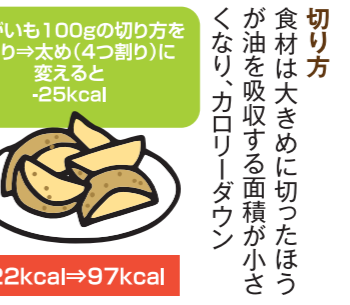
レシピ作成：管理栄養士 小城 やよい

料理別カロリーダウンの実践例

ポテトサラダ
マヨネーズの量を減らしてヨーグルトを加え、カロリーダウン



揚げ物
フライパンで乾煎したパン粉をまぶしてオーブンで焼くと揚げずにカロリーダウン



参考：毎日の食事のカロリーガイド・改訂版／カロリーダウンのコツ早分かり(女子栄養大学出版)

ひとり分あたりの栄養価
エネルギー 236kcal
塩分 1.2g

※塩分は食塩相当量をあらわしています