

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

カロリーダウンのコツ



取り扱い薬局

ハンバーグ

1食322kcal⇒225kcal

ひき肉70g⇒40gにして-60kcal

エリンギ30gを加えてボリュームアップ!

油(小さじ1)を使わないことで-37kcal

玉ねぎは電子レンジで加熱すると炒め油を使わない分、カロリーダウン。

ひき肉の量を減らして、細かく刻んだきのこや水きりした豆腐を加えると、食べごたえそのままにカロリーダウン。

揚げ物

揚げずにオーブンで焼いて油分カット-138kcal

299kcal▶161kcal

フライ

フライパンで乾煎り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。

じゃがいも(100g)の切り方を細切り⇒太めに変えると-121kcal

336kcal▶215kcal

切り方

食材は小さく切るより大きめに切った方が、油を吸収する面積が小さくなり、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/女子栄養大学出版部

作ってみよう!カロリーダウンレシピ

豆乳クリームスパゲティ

レシピ作成協力:倶楽部錦溪

●材料(2人分)

・スパゲティ(乾燥)・・・120g

・卵(L)・・・2個

・豆乳・・・360ml

・玉ねぎ・・・60g

・ピーマン・・・20g

・にんじん・・・20g

・エリンギ・・・100g

・塩・・・小さじ1/2

・こしょう・・・少々

●作り方

①大きめの鍋に、たっぷりのお湯と塩(分量外)を入れて火にかけ、スパゲティをゆでる準備をする。玉ねぎは薄切り、ピーマンとにんじんは千切り、エリンギは拍子切りにする。

②豆乳と卵は混ぜ合わせておく。

③スパゲティをゆでる。(ゆで時間は商品の表示を参考にしてください)

④フライパンに切った野菜を入れ、中火でから炒りする。野菜が柔らかくなったら②を加え、弱火で加熱する。

⑤とろみがついたら、塩・こしょうで味をととのえ、③のスパゲティを入れてソースをからめる。

1人分の栄養価	クリームスパゲティ工夫前のエネルギー	765kcal	合計
エネルギー	生クリーム・牛乳を豆乳に変えて	-300kcal	-340kcal
塩分	炒める際の油を使わないことで	-40kcal	ダウン
※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。			

〈文〉管理栄養士 安達 愛美

調理で工夫する

カロリーダウン

3つのコツ

肉の場合…脂肪の少ない部位を選んだり、脂身を取り除くことでカロリーを抑えられます。

魚の場合…サンマやサバなどの青魚は脂を多く含むためカロリーは高めです。タラやヒラメなど白身魚は脂質が少ないのでカロリーは低くなります。

豚バラ肉

386kcal

豚もも肉

183kcal

鶏むね肉(皮つき)

244kcal

鶏むね肉(皮なし)

121kcal

サンマ

310kcal

サバ

202kcal

ヒラメ

103kcal

タラ

77kcal

※エネルギー量は可食部100gあたり

例)牛もも肉(100g)209kcalの場合

揚げる

339kcal

炒める

220kcal

煮る

205kcal

蒸す

201kcal

ゆでる

189kcal

高

調理に油を使うことでカロリーアップ

低

調理で食材のあぶらが流れ出て、カロリーダウン

例)少ない肉の量でも野菜を巻くことで、ボリュームが出ます。

ボリュームアップで満足感を

野菜・きのこ・海藻など、カサがあってエネルギーが低い食材を積極的に活用しましょう。料理にボリューム感を出しながら、カロリーを抑えることができます。

ポイント

「バランスの良い食事」が基本

減量中も、体に必要な栄養素が不足しないよう、食事の質に気を配ることが大切です。主食、主菜、副菜を毎食揃えましょう。

主食

ご飯、麺、パンなど

副菜

野菜、きのこ、海藻など

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など

BMI(体格指数)チェック

BMIを計算してみましょう。BMIが25以上で「肥満」となります。

BMI = 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例) 体重70kg 身長160cmの方の場合
体重70÷身長1.6÷身長1.6=27.3(肥満)

判定基準

低体重	普通体重	肥満
18.5未満	18.5～25未満	25以上

参考:日本肥満学会

カロリーダウンのコツ

の

調理の工夫で、美味しくヘルシー

体脂肪1kgを減らすためには、約7000kcalの消費が必要です。今回は、調理の工夫で美味しくカロリーダウンできる方法をご紹介します。生活習慣病の予防、日々の体重管理にお役立てください。

肥満と生活習慣病

体重が増える仕組み

運動などで消費するエネルギーよりも食事からの摂取エネルギーが多くなると、体に脂肪が蓄積され、体重が増加します。

生活習慣病の治療・予防ともに、適正体重を保つことが大切です。