

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*



カロリーダウンのコツ



調理で工夫する カロリーダウン 3つのコツ

			
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

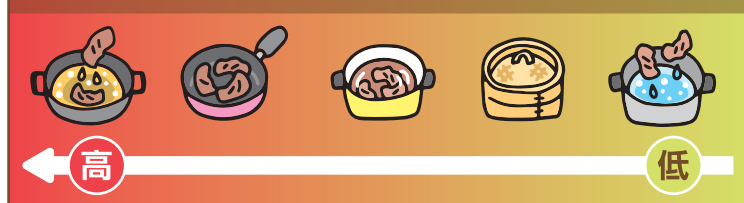
※エネルギー量は可食部100gあたり

1 食材をかえる
肉の場合…脂肪の少ない部位を選んだり、脂身、皮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。

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) →

2 調理法をかえる
揚げる、炒めるなど油を多く使う調理法に比べて、ゆでる、蒸すなど油を使わない調理法の方がカロリーを抑えることができます。

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。





3 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。

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。

カロリーダウンのコツ

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。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

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

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。

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。

肥満と生活習慣病

体重が増える仕組み

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!



ひき肉の量を減らし、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。

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。

料理別に
みる
カロリーの
ダウンの
方法

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。

ポテトサラダ

1食195kcal⇒130kcal

マヨネーズを
大さじ1⇒小さじ1にして
ヨーグルト大さじ1を加えると
-65kcal



マヨネーズの量を減らし、ヨーグルトを加えるとカロリーダウン。

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:倶楽部錦浜

●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

エネルギー **425kcal** 塩分 **1.7g**

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

クリームスパゲティ(工場前)のエネルギー

765kcal

生クリーム・牛乳を豆乳に変えて

-300kcal

炒める際の油を使わないことで

-40kcal

合計
-340kcal
ダウン