

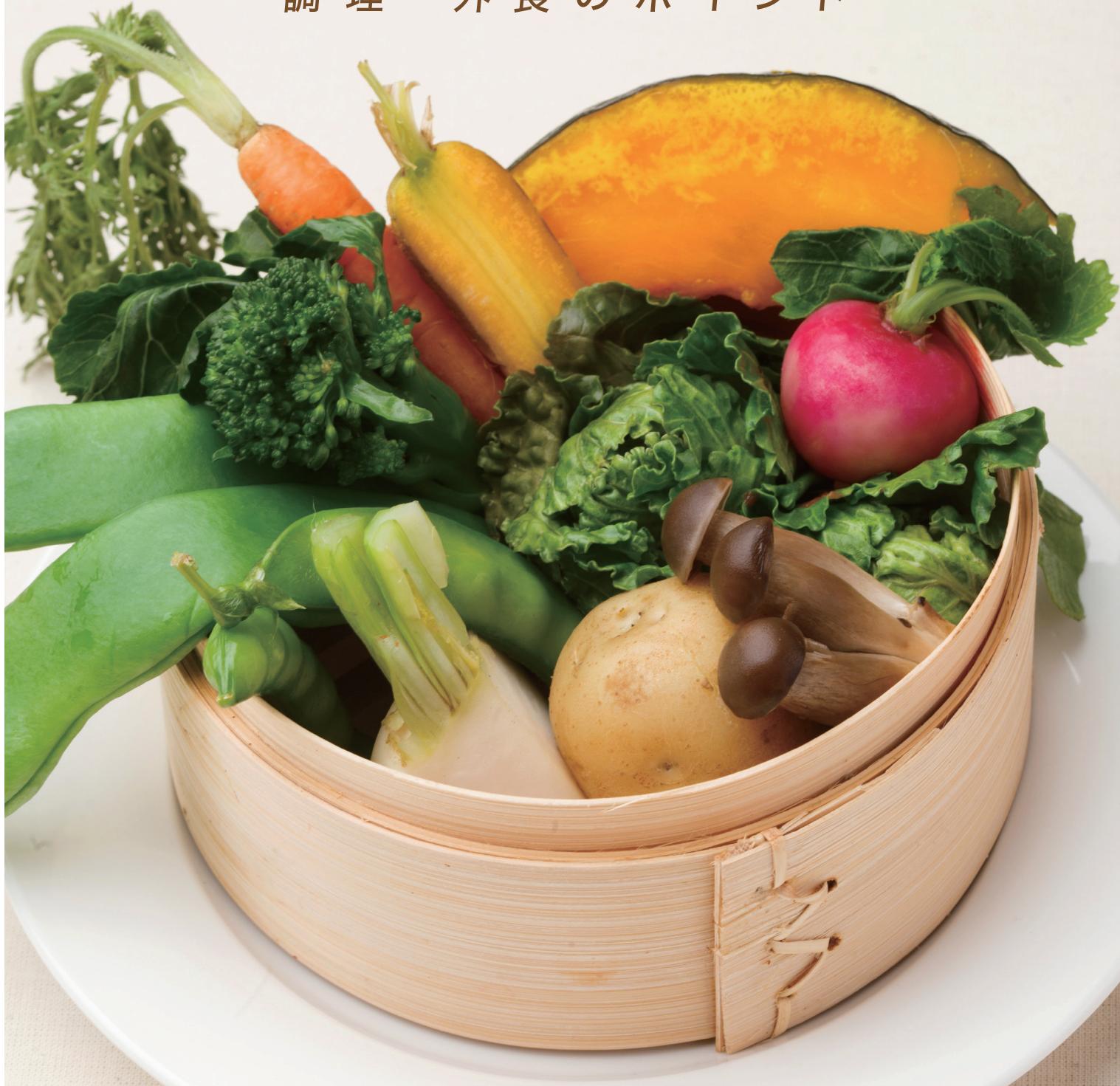
からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだ^{Plus} + 2018.9

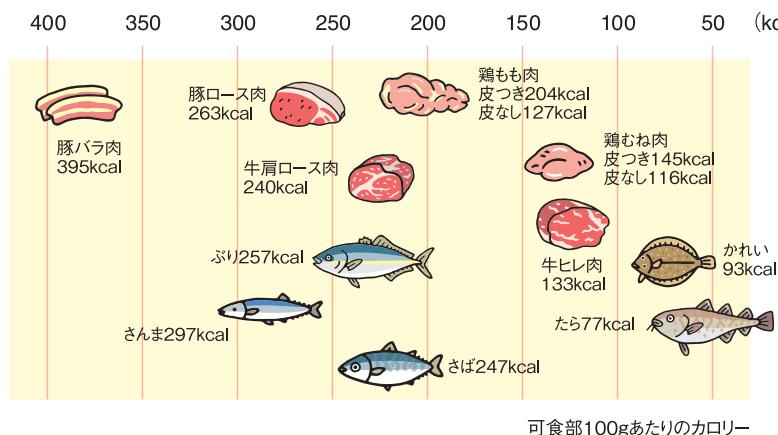
カロリーダウン！

調理・外食のポイント



カロリーダウン!

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 アボリュームアップで満足感を

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。



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



てんぷら 105kcal
フライ 68kcal
から揚げ 43kcal
素揚げ 32kcal

← 高 ↓ 低 →

油の量が少ない料理を選ぶ

例)魚料理のエネルギー



アジフライ 312kcal
アジ南蛮漬け 227kcal
アジの開き 155kcal

← 高 ↓ 低 →

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



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

ポークカレー
690kcal



カルボナーラスパゲティ
830kcal



チーズやクリームソースを使っている分高カロリー

きのこスパゲティ
563kcal



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

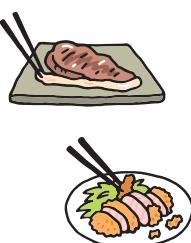


炭水化物の重複やあぶらっこいメニューに注意

無糖の飲み物を選ぶ



外食がダメな訳で
食べすぎてしまつ
たときは次の食事
トレスをするなど、ス
トレスをためないス
マッシュ。よう外食を
楽しみたい人には、
外食がダメな訳で
食べすぎてしまつ
たときは次の食事
トレスをするなど、ス
トレスをためないス
マッシュ。



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。

150gで252kcal
200gで336kcal

ご飯が多いと感じた
ら残す勇気をもぢま
しよう。はじめから少
なめで注文するのも
良いです。

コ
食べ
方

ささみのチーズパン粉焼き



ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
236
kcal

塩分
1.2
g

※塩分は食塩相当量を
あらわしています

●材料(2人分)

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

●作り方

- ①鶏ささみ肉は筋をとり、一口大に切れます。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



取り扱い薬局