



### 余分なエネルギーを減らすコツ

3・4月は送別会や歓迎会など、ついつい食べ過ぎてしまう機会が増えますね。そんな時に気になるのが体重増加!!  
『外食続きだから体重が増えるのは仕方ない…』とあきらめる前に、今の食事に少し工夫して体重増加を抑えてみませんか?  
今月は余分なエネルギーを減らすコツをご紹介します。



### ●今日からできるエネルギーダウンのコツ!!

#### □お茶やコーヒーは無糖、ジュースやお酒などはカロリーオフのものを選ぶ

例) 缶コーヒー(1本) 微糖: 約30kcal に対して、無糖: 0kcal です。  
お酒(350ml) ビール: 140kcal に対して、カロリー・糖質オフの発泡酒: 約70kcal です。



#### □マヨネーズやドレッシングはカロリー控えめのものを選ぶ

例) ドレッシング(10g) フレンチ: 41kcal に対して、ノンオイル: 8kcal です。  
※サラダの野菜は、水気が多いとドレッシングの味が薄くなりやすく、たくさんかけてしまう原因になります。しっかり水気をきり、ドレッシングのかけ過ぎを防ぎましょう。



#### □揚げ物は衣のうすい、から揚げ・素揚げを選ぶ (衣のあつい天ぷら・フライはエネルギー高め)

例) えび(2尾) 天ぷら: 110kcal に対して、素揚げ: 60kcal です。



### ●食材選びでエネルギーダウン!!

食材の選び方でも、エネルギーを減らすことができます。脂身の少ない肉はエネルギーが低いと分かっていますが、『木綿豆腐と絹豆腐』、『焼き魚のさばと鮭』はどちらのエネルギーが低いかご存知ですか? 下記の表で、似た食材のエネルギー量の差を確認してみましょう



### 似た食品のエネルギーを比べてみると...

	食品	エネルギー
肉	豚バラ肉	386kcal
	鶏むね肉(皮つき)	244kcal
	豚ひき肉	221kcal
魚	焼きさば	271kcal
	まぐろトロ(刺身)	352kcal
	ツナ(油漬)	288kcal
大豆製品	木綿豆腐	72kcal
	調整豆乳	64kcal
乳製品	普通牛乳	67kcal
	クリームチーズ	346kcal
その他	メロンパン	390kcal
	甘酢らっきょう	58kcal

右側の食品を選ぶことでエネルギーダウン

エネルギーは食品各100gあたり

	食品	エネルギー
	豚ロース肉	263kcal
	鶏むね肉(皮なし)	121kcal
	鶏ひき肉	166kcal
	焼き鮭	177kcal
	まぐろ赤身(刺身)	93kcal
	ツナ(水煮)	97kcal
	絹豆腐	56kcal
	無調整豆乳	46kcal
	低脂肪牛乳	46kcal
	カテージチーズ	105kcal
	クリームパン	305kcal
	野沢菜漬け	12kcal

### 無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



合びき肉(牛・豚)のハンバーグ(258kcal)に比べカロリー約40%減

### ♪カロリー低めのとひき肉を使って♪ とりひき肉の和風ハンバーグ エネルギー:155kcal 塩分:1g

調理時間:15分  
干しいたけの  
だしで旨みUP

#### 材料(2人分)

- ・鶏ひき肉...130g
- ・干しいたけ...1枚
- ・ねぎ...5cm(15g)
- ・卵...1/2個(25g)
- ・片栗粉...小さじ1
- ・めんつゆ...大さじ1

#### 作り方

- ① 干しいたけをもどし、ねぎと共にみじん切りにする。
- ② ボウルで鶏ひき肉、①、卵、片栗粉の順に加えてよく混ぜた後、小判型にまとめ、油(分量外)をひいたフライパンで焼く。
- ③ めんつゆにしいたけの戻し汁(大さじ1)を加えたれをつくる。  
②が熱いうちにたれに漬け、皿に盛る。

