



ローカロリーな食生活の日

夏が近づくとつれてだんだんと薄着になり、体型などが気になる方も多くなってきたのではないのでしょうか。今回は 6 月 6 日「ローカロリーな食生活の日」にちなんで、食事のカロリーを下げるポイントをご紹介します。普段の食事から気をつけて、余分なカロリーを摂取しすぎないようにしましょう。



★ローカロリーな食事のポイント

・主食の食べ過ぎに注意!!

主食となるごはん、パン、麺は、体のエネルギー源となる食品です。そのため食べ過ぎるとエネルギーを取り過ぎる事になります。ご飯は茶碗 1 杯程度、パンは 8 枚切り 2 枚程度、麺類は 1 玉を目安としましょう。

※パンにつけるバターやジャムは少なめにし、うどんの具には野菜やきのこなどを活用するようにしましょう。

	ご飯 1 杯(150g):250 kcal
	食パン 1 枚(8 枚切):130 kcal
	うどん(1 玉) :250 kcal

・肉・魚の選び方・調理法を工夫しましょう

【選び方のポイント】

牛・豚

赤身の多い肉(ヒレ肉、モモ肉など)を選ぶ。
脂の多い肉(ロース、バラ肉など)はできるだけ脂身を除きましょう。



《赤身肉》

鶏

脂の少ないささみを選ぶ。
鶏肉は皮に脂が多いため、ムネ肉やモモ肉の皮は除いて調理しましょう。



《ささみ》

魚

脂の少ない白身魚(たら、かれいなど)を選ぶ。
青魚(サバ、サンマ)やトロは脂が多いため、食べ過ぎに注意しましょう。



《白身魚》

【調理法のポイント】

余分な脂を落とす調理法を活用することで、カロリーを抑えることができます。

① 焼く

グリルや網焼きを活用し、油を使わずに焼きましょう。余分な脂を落とし、香ばしさもアップ!!



③ ゆでる

肉や魚は下ゆですること、余分な脂を落とす事ができます。しゃぶしゃぶにしても良いですね。



② 蒸す

蒸す調理法は油を使いません。さらに肉や魚をそのまま蒸せば、余分な脂を落とす事ができます。



・野菜・きのこ・海藻・こんにゃくはローカロリー食品の代表!!

「野菜、キノコ、海藻、こんにゃく」などのローカロリー食品は、食事の量を減らすカロリーを下げたい場合に、ぜひ活用したい食品です。又、これらの食品は、カロリーが低いだけではなく、余分な脂肪や糖の排泄を手助けしてくれる食物繊維を豊富に含んでいます。そして野菜や海藻が豊富に含む、ビタミン・ミネラルは体の調子を整える手助けをしてくれます。

野菜は 1 食分、生の状態で両手 1 杯分、加熱した状態で片手 1 杯分を目安に食べましょう。その他に海藻、きのこ、こんにゃくなどを積極的に食事に取り入れるようにしましょう。



季節の食材



枇杷

びわ

・選び方のポイント

ヘタがしっかりとっていて、果皮にハリがあり、うぶ毛が残っているもの。

・保存のポイント

直射日光を避け、風通しがよく涼しい所で保存。食べる 2~3 時間前に冷やしましょう。

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

