

「低カロリー・バランス食」で肥満予防 No.3

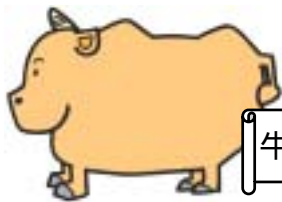
気になるポッコリお腹に大敵！油・脂の摂りすぎ対策

揚げ物や炒め物料理、バターやマヨネーズなど、油を摂りすぎではありませんか？

油や肉の脂身などに含まれる脂の摂りすぎは、過剰なエネルギーから肥満の原因になります。素材選びや調理法などちょっとした工夫で、摂りすぎを防ぐことができます。さっそく実践しましょう。

肉は**部位**を選びましょう

部位によってこんなにも違う!!



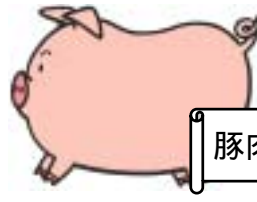
牛肉 100g

バラ肉 454kcal

肩ロース 318kcal

もも 209kcal

もも(脂身なし) 181kcal



豚肉 100g

バラ肉 386kcal

ロース 263kcal

もも 183kcal

ヒレ 115kcal



鶏肉 100g

もも(皮付き) 200kcal

むね(皮つき) 191kcal

むね(皮なし) 108kcal

ささみ 105kcal

素材の**脂肪**をおとす・**油**を控える調理法を活用しましょう

豚ロース肉(100g)の場合



揚げる
(衣付)
352kcal



炒める
266kcal



茹でる
202kcal



油を控える

衣はできるだけ薄くつける、素揚げにする、大きいままで揚げる、などで油を吸う量が抑えられます。

フッ素樹脂塗りのフライパンを利用したり、油はペーパーなどで薄くひき手早く炒めましょう。

素材の脂肪分を落とす調理法の1つです。調味料の種類、量にも注意しましょう。

家庭での調理方法によって多少の差は出ます。

ノンオイルドレッシングやぼん酢など**油分の少ないもの**を活用しましょう

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



~作ってみよう、油ひかえめヘルシー料理(主菜例)~



ヘルシーバーグ

材料(2人分)

| | |
|--|-----------|
| 豚ミンチ |100g |
| たまねぎ |80g |
| 木綿豆腐 |50g |
| 糸寒天 |10g |
| しょうが |10g |
| グリーンアスパラガス |4本 |
| プチトマト |4個 |
| 塩(1g)/こしょう(適量)/ケチャップ(小さじ2)/ウスターソース(小さじ1) | |
| はちみつ(小さじ1/2) | |

1人分の栄養価

177kcal / 蛋白質 12.9g / 脂質 8.8g / 塩分 1.0g

豆腐と寒天を使うことでミンチの量を控えられます。(参考)一般的なハンバーグ 1個 282kcal

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーにくるみ、まな板ではさんで水気をきっておく。
- 2 糸寒天は30分程度水につけてから、手でよくしぼり、みじん切りにする。
- 3 たまねぎ・しょうがはみじん切りにし、1・2と豚ミンチ・塩・こしょうを加え、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- 5 アスパラ・プチトマトは、魚焼きグリルで焼く。4を2等分して丸め、フッ素樹脂加工のフライパンで両面焼く。
- 6 器に盛り、ケチャップ・ソース・はちみつを混ぜたものをつける。



さけとじゃがいもの和風コロッケ

材料(2人分)

| | |
|---|-----------|
| じゃがいも |150g |
| 生さけ(塩少々) |60g |
| キャベツ |50g |
| トマト |60g |
| しょうゆ(小さじ1と1/2)/塩(1g)/こしょう(少々)/小麦粉(大さじ1と1/2) | |
| 卵(1/2個)/パン粉(30g) | |
| とんかつソース(大さじ1) | |

1人分の栄養価

219kcal / 蛋白質 13.1g / 脂質 3.8g / 塩分 1.8g

肉のかわりに鮭を使いました。油で揚げずに焼くことでカロリーダウン。(参考)一般的なコロッケ 2個 326kcal

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切ってゆでる。やわらかくなったら湯をすてて、鍋をゆすって粉ふき芋にしてつぶす。
- 2 生さけは、熱湯に塩(ひとつまみ)を加えてゆで、皮と骨を除いてほぐす。
- 3 1と2にしょうゆ・塩・こしょうを混ぜ合わせ、4等分して丸める。小麦粉・卵・パン粉をつけ、オーブントースターで両面焼く。
- 4 キャベツはせん切り、トマトはくし形に切り、3と共に器に盛り、ソースをかける。