

段々と涼しくなってきた、食欲が回復してくる頃だと思います。また、日照時間が短くなると、食欲抑制ホルモンであるセロトニンの分泌も減少し、食欲が増します。そこで気になるのが食べ過ぎによるカロリー過多です。摂取するカロリーは、食材の部位や調理法によっても変わるため、その特徴を知って旬のものを美味しく、より健康的に取り入れましょう。



《POINT》

肉は脂肪の少ない部位を選ぶ
(部位によって脂肪量は変わります)

・肉の脂肪の少ない順は

豚肉・牛肉：ヒレ < モモ < ロース < バラ
鶏：ササミ < ムネ < モモ < 手羽先



《POINT》

調理法によるカロリーオフのコツ

低
カ
ロ
リ
ー

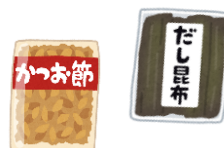
蒸す (レンジでも代用可能)

- ・食材の旨味や栄養を逃しにくい
- ・油を使わないのでヘルシー



煮る

- ・昆布やかつお節の旨味豊富な出汁をきかせて、カロリーを上げる砂糖やみりんを控える



焼く

- ・フライパンより焼き網やグリル、オーブントースターを使うと、脂が下に落ちるためカロリーダウン♪



炒める

- ・炒める前にフライパンをよく温めておき、使う油を少なくする



高
カ
ロ
リ
ー

揚げる

- ・揚げ油の吸油率は、素揚げ < 唐揚げ < フライ < 天ぷらの順に高い
- ・衣は極力少なめに付ける。
- ・材料は出来るだけ大きめに切り、吸収する油を少なくする



《食べ過ぎ防止のコツ》

- ①食事の最初は野菜や汁物から♪
- ②一口30回を目安にゆっくりよく噛んで♪



HOSHIEIYOUKA