

# エネルギーダウンのコツ

～素材による違い、料理方法による違い～

食事では**主食**・**主菜**・**副菜**を組み合わせ、栄養のバランスをとることが大切です。

## ●素材による違い

100g あたり

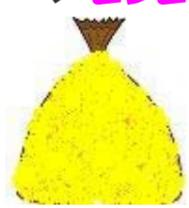
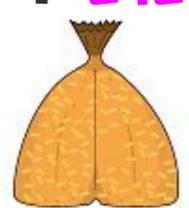
<p><b>かれい 95kcal</b></p>  <p>(脂質 1.3g)</p>	<p><b>さば 202kcal</b></p>  <p>(脂質 12.1g)</p>	<p><b>さんま 310kcal</b></p>  <p>(脂質 24.6g)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

☆脂の多い魚はエネルギーが高いです。量を調節して食べるようにしましょう。

## ●料理方法による違い

 **アジ1尾 (正味 70g) ……101kcal**

<p><b>塩焼き 107kcal</b></p>  <p>(塩、大根、醤油)</p>	<p><b>刺身 108kcal</b></p>  <p>(大根、しそ、醤油)</p>
<p><b>煮付け 116kcal</b></p>  <p>(醤油、砂糖、生姜)</p> <p><b>エネルギーダウンのコツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調味料 (砂糖・みりん・味噌等) は少なめに使いましょう。</li> </ul>	<p><b>ムニエル 154kcal</b></p>  <p>(塩、小麦粉、油、レモン)</p> <p><b>エネルギーダウンのコツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小麦粉を薄めにつけて吸油量を少なくしましょう。</li> <li>テフロン加工のフライパンを利用し、油の使用量を減らしましょう。</li> </ul>

<p><b>から揚げ 180kcal</b></p>  <p>(塩、小麦粉、油、キャベツ、レモン)</p>	<p><b>天ぷら 232kcal</b></p>  <p>(塩、小麦粉、卵、油、大根、醤油)</p>	<p><b>フライ 242kcal</b></p>  <p>(塩、小麦粉、卵、パン粉、油、レモン)</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**エネルギーダウンのコツ**

- 衣は薄くし、吸油量を少なくしましょう。(表面積が小さいほうが吸油量が少ないです。)
- 揚げ終わった後は、キッチンペーパーなどを使って、しっかりと油をきりましょう。

50g の揚げ物を2つ食べるより、100g の揚げ物を2つに切り分けて食べるほうが、表面積が小さいです。



糖尿病瓦版

平成二十四年八月版 (隔月発行)  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行



管理栄養士