

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

かれい 95kcal  (脂質 1.3g)	さば 202kcal  (脂質 12.1g)	さんま 310kcal  (脂質 24.6g)
---	---	---

☆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**

塩焼き 107kcal  (塩、大根、醤油)	刺身 108kcal  (大根、しそ、醤油)
煮付け 116kcal  (醤油、砂糖、生姜) エネルギーダウンのコツ ・調味料(砂糖・みりん・味噌等)は少なめに使いましょう。	ムニエル 154kcal  (塩、小麦粉、油、レモン) エネルギーダウンのコツ ・小麦粉を薄めにつけて吸油量を少なくしましょう。 ・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。

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

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

 大門
 秋山
 岩月