

栄養科 だより

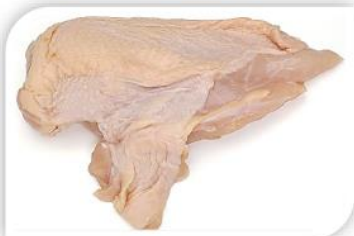
エネルギーを減らすコツ！～脂質の場合～

脂質は・・・

- ◆人体にとって欠かすことのできない**大事な栄養素**の1つ。
- ◆少ない量でも**エネルギーが高い**！
(糖質&たんぱく質=4kcal/g、脂質=9kcal/g)
- ◆摂りすぎは、**肥満**や**生活習慣病**つながることもあるため、
工夫して**摂りすぎを防ぎ**ましょう！

ポイント①

肉類は、皮や脂身を取ることで、
エネルギーを約50%カット
することが出来る！



【鶏むね肉 1枚】
皮あり：306 kcal
皮なし：132 kcal



【豚ロース肉 1枚】
脂身あり：433kcal
脂身なし：211kcal

ポイント②

同じ揚げ物でも、
調理法により吸油率が違う！

揚げ物は、調理法によって
油を吸う量が変わります！

素揚げ ⇒ から揚げ ⇒ 天ぷら・フライ
の順番で吸油率が上がります。

魚のアジで吸油量を比べてみると、

から揚げ： 4 g

フライ： 12 g



3倍も違うこともあるのです！

食事のエネルギーに気を付けている方は
ご参考にしてみてください！