

調理による脂質量・エネルギー量の変化

※脂:脂質量

鶏もも肉(80g)

 脂:11.2g 160kcal
 ※皮をとると脂質をカットできます!
 (脂:3.1g 93kcal)

➔

鶏の塩焼き

 脂: 7.8g 112kcal

鶏の照り焼き

 脂: 12.3g 200kcal

唐揚げ

 脂: 13.3g 210kcal

チキンカツ

 脂: 20.7g 302kcal

脂を拭きながら焼くと脂質を抑えられます!

あじ(80g)

 脂: 2.8g 97kcal

➔

あじの塩焼き

 脂: 2.2g 78kcal

あじフライ

 脂: 13.8g 309kcal

網焼きは脂を落とします!

絹ごし豆腐(100g)

 脂: 3.0g 56kcal

➔

冷や奴

 脂: 3.0g 60kcal

揚げ出し豆腐

 脂: 10.3g 169kcal

麻婆豆腐

 脂: 16.5g 246kcal

なす1本(90g)

 脂: 0.1g 20kcal

➔

焼なす

 脂: 0.1g 24kcal

なすのオリーブ油炒め

 脂: 8.3g 103kcal

なすの揚げ浸し

 脂: 11.1g 121kcal

なすは油をととても吸収します!

調理法の選択について

- ゆでる・蒸す・網焼き:油を使用しないので脂質を控えることができます。
- 炒め物・炒め煮:使用する油は控えましょう。
 (テフロン加工のフライパンを使用すると更に油を控えられます。)
- 揚げ物:衣が多いほど油を吸収するため、脂質が非常に多くなります。
 (素揚げ<唐揚げ<天ぷら<フライ)
- オリーブ油:体によい部分もありますが、カロリーは他の油と同じです。過度な使用には気をつけましょう。

脂質が
気になる方へ

食べ物・選び方の工夫

肉	鶏ささみ	鶏挽肉	豚モモ	鶏胸肉	鶏モモ	豚ヒレ・豚肩・手羽	牛ヒレ挽肉	牛モモ	豚ロース	豚バラ	牛ロース	サーロイン	牛バラ(カルビ)				
	脂質量																
魚	またろ	かつお(香)	かれい	まぐろ(赤身)	あじ	紅サケ	かつお(秋)	あなご	さわら	またい	さほ	いわし	鰯だら	ぶり	うなぎ	さんま	ト

* 脂質の多い食品は? *

<p>焼きせんべい 2枚20g(0.1g)</p> <p>まんじゅう 1個50g(0.25g)</p> <p>ガム 2本100g(0g)</p> <p>無脂肪ヨーグルト 100g(0g)</p>	<p>シャーベット 80g(0.8g)</p> <p>だんご 2本100g(0.4g)</p> <p>果汁ゼリー 1個100g(0.25g)</p>	<p>青じそ ドレッシング 大1=15g(0g)</p> <p>チーズ 20g(0.9g)</p>	<p>ごま ドレッシング 大1=15g(5.9g)</p> <p>シュークリーム 1個60g(8.2g)</p> <p>ナッツ類 バターピーナッツ 20g(10.3g)</p> <p>チーズ 20g(5.2g)</p>	<p>アイスクリーム 80g(6.4g)</p> <p>ショートケーキ 1個100g(14.0g)</p> <p>チョコレート 1枚70g(34.1g)</p> <p>ベーコン 1枚20g(7.8g)</p>	<p>揚げせんべい 2枚20g(3.5g)</p> <p>ポテトチップス 1袋60g(21.5g)</p> <p>ヨーグルト 100g(3.0g)</p>
---	--	---	---	--	---

※()内は脂質量

* 気をつけよう! 脂質の多い料理 *

中華料理



春巻き



麻婆なす



青椒肉絲

洋食

ピザ



パスタ
(カルボナーラ)



カレーライス シチュー



揚げ物料理

