

# 調理時のカロリードアウンの方法 1.

間食を減らしたのに、なかなか体重が減らない…。  
 そんな方は、一度おかずにも目を向けてみてください。  
 意外と高カロリーなおかずになっているかもしれません。  
 今回は、カロリーを減らしたい時、調理時に気をつけたいポイントについてまとめました。

## 肉や魚の種類を変えてカロリードアウン

スーパーのお肉コーナーに行くと、様々な種類のお肉が売っていますよね。  
 同じ豚肉や鶏肉でも、部位によって大きくカロリーが変わります。

|   |                  |   |                  |   |                  |   |                  |   |                 |
|---|------------------|---|------------------|---|------------------|---|------------------|---|-----------------|
|    | バラ<br>434kcal    | > | ロース<br>263kcal   | > | ミンチ<br>236kcal   | > | モモ赤身<br>143kcal  | > | ヒレ<br>112kcal   |
|   | モモ皮あり<br>204kcal | > | ミンチ<br>186kcal   | > | モモ皮なし<br>127kcal | > | ムネ皮なし<br>116kcal | > | ささみ<br>105kcal  |
|  | バラ<br>517kcal    | > | サーロイン<br>498kcal | > | 肩ロース<br>411kcal  | > | ヒレ<br>223kcal    | > | モモ赤身<br>193kcal |

※100gあたりのカロリー ※国産、外国産でバラつきがあります。目安としてご参考ください。

魚も同様です。青魚は、カロリーは高いですが中性脂肪やLDLコレステロールを下げるオメガ3脂肪酸が豊富なので、積極的に摂りたい食品です。

|   |                          |   |   |                        |   |   |                         |
|---|--------------------------|---|---|------------------------|---|---|-------------------------|
|  | サバ<br>1切 100g<br>247kcal | > |  | 鮭<br>1切 90g<br>120kcal | > |  | たら<br>1切 100g<br>80kcal |
|---|--------------------------|---|---|------------------------|---|---|-------------------------|



## 調理方法でカロリードアウン



同じ食材でも、調理方法でカロリーは変わります。  
 揚げ物も、細かく切って揚げるよりも、大きめに切って揚げる方が衣も吸う油も少なくなりカロリーを抑えられます。  
 また、炒め物の敷き油は、スプレーを使うと油の使用量を減らせます。専用の物がありますが、100均の霧吹きでも代用できますよ。



## 野菜やきのこ類で「かさまし」してカロリードアウン

例えばお肉を炒める時、お肉をいつもより減らしてキノコ類や野菜をたっぷり入れてみましょう。キノコ類は、年中安価で、洗わず手で割くだけ、冷凍もできるので、とってもおすすめの食材ですよ。  
 また、野菜やキノコ類の副菜を増やすことで、食べすぎ防止に繋がります。



豚肉はいつもより控え目に。  
キノコ類をプラス。

もやしをチン、ワカメとドレッシングで和えて簡単副菜。

野菜に少し水をかけてラップ、5分チンで簡単蒸し野菜。

💡 ドレッシング→ノンオイルでさらに約50kcal カロリーカット！