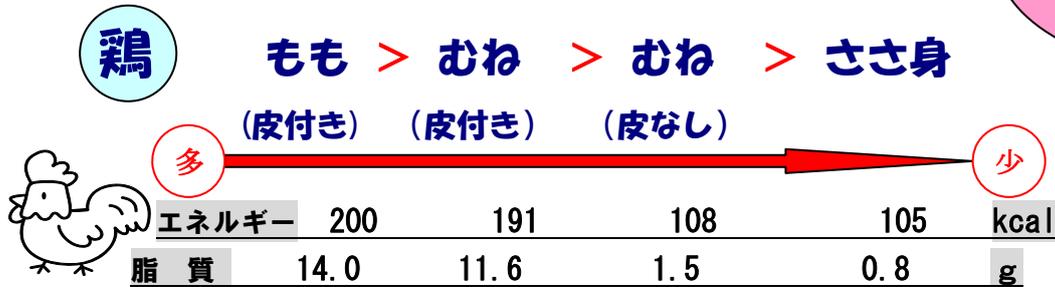


脂肪・油を減らすために 肉などの脂肪を減らす

- ※ 肉は、バラ肉よりも、ヒレやもも肉などの脂肪が少ない部位を選ぶ
- ※ 脂身や脂肪の多い鶏肉の皮は取り除く。
- ※ 魚の場合は、脂肪の量からみると白身魚が低脂肪であり、質を考えると血中コレステロールを下げる働きのあるDHAやEPAが豊富な青魚も適量摂るのがよい。

肉の部位別 エネルギー・脂質量

※ 表示は、いずれも
食材量 100gあたり



脂肪



脂身の少ない部位を
選ぶとエネルギーが
約半分に

ダウン



調理法で油を減らす

吸油率 ~揚げ物の種類によって違う吸油量 (食材 80gの場合) ~

少

素揚げ 3~8% (2.4~6.4g)

クルトンやパセリのように、揚げて水分を出し切るものは吸油率が高い。
(出ていった水分と油が置き換わるため)

からあげ 6~8% (4.8~6.4g)

片栗粉をまぶした方よりも小麦粉の方が吸油率が高い。

フライ 10~20% (8~16g)

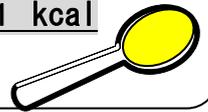
乾燥パン粉よりも生パン粉の方に水分が多いので吸油率が高い。

多

天ぷら 15~25% (12~20g)

衣が多くつくほど吸油率は高くなる。

大さじ1杯
の油 (12g)
111 kcal



調理法で変わるエネルギーと脂質の含有量

カロリーは、①②③で減り、④⑤では増える

① **茹でる**

189 kcal ↓
脂質 約11g



② **網焼き・蒸す**



201 kcal ↓
脂質 約12g



③ **煮る**

205 kcal ↓
脂質 約13g



例 **牛もも肉 100g**

エネルギー
209 kcal
脂質 13.3g

④ **炒める**

220 kcal ↑
脂質 約15g



⑤ **揚げる**

330 kcal ↑
脂質 約28g

