

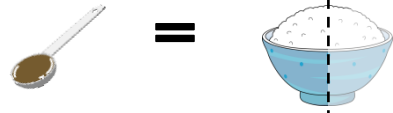
～ 内臓脂肪が気になる人へ～
食事からのカロリーカットのコツ(油編)

油は高カロリー食材の1つです

摂り過ぎると、内臓脂肪が蓄積して体重増加・生活習慣病につながります。調理方法や食べ方を工夫して、気になる体重や内臓脂肪を減らしてみませんか？



油大さじ1杯 約120*キロカロリー(kcal)
 →ごはん1/2膳と同じカロリー！！



**1日約-100kcalを6か月間で
 内臓脂肪3kg減！！**

油のカロリーカット

①かけるものを変える

●ドレッシング (60~80kcal) → ノンオイルドレッシング (4~13kcal)



50~70kcal カット！

※大さじ1杯(15cc)あたり

●マヨネーズ (100~110kcal) → カロリーカットマヨネーズ (25~50kcal)



50~70kcal カット！

②調理の方法を変える

※鶏肉1食分(80g)あたり

揚げる



キッチンペーパーで油を吸収させる
35kcal カット！

焼く



揚げる→焼く
30~70kcal カット！

ゆでる



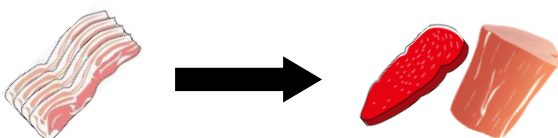
焼く→ゆでる
50~70kcal カット！

揚げる→ゆでる
90~150kcal カット！

③食べる肉の部位を変える(肉の脂肪分を減らす)

※1食分(80g)あたり

●牛・豚バラ肉 → 牛・豚もも・ひれ肉



190~220kcal カット！

●鶏肉もも・むね肉 (皮つき) → 鶏肉もも・むね肉 (皮なし)



70kcal カット！