

Vol.33 栄養だより

今月のテーマ: そのお肉、どう料理する？

同じ食材でも料理によって変わるカロリー・・・
 カロリーが低くなるか高くなるか、
 そのポイントは・・・
 「調理によって料理の脂質が減るか増えるか！」



2020.6 小川内科・糖尿病内科クリニック

調理方法で変わるカロリー

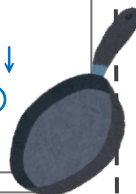


豚もも肉
脂身付き 100 g
(183 kcal)

茹でる
約 135 kcal
元の食材より **26%カット↓**
(48 kcal ↓)



焼く
約 160 kcal 元の食材より **12%カット↓**
(23 kcal ↓)
※焼いて出た脂をふき取った場合



揚げる (唐揚げ)
約 236 kcal 元の食材より **29%アップ↑**
(53 kcal ↑)
最もカロリーが高くなる調理方法です。
なるべく控えましょう。



参考：調理ベーシックデータ
(女子栄養大学出版部) より

おすすめメニュー

～ 野菜と一緒に食べて、ボリュームアップ! ～
 <豚しゃぶサラダ> <野菜の肉巻き>

茹でる



焼く



お肉をヘルシーに料理するポイント

<下ごしらえ>
脂身や皮の部分は取り除きましょう。

<揚げる>
料理する際には、
 ・材料を大きく切る
 (油の吸収面が小さくなります)
 ・衣は薄く
 ・揚げた後は紙の上に乗せて、
 油をしっかりと落としましょう

<茹でる>
ゆで汁に脂が落ちるので、
食材に含まれる脂質が減少し、
カロリーが抑えられます。

<焼く、炒める>
フライパンは
テフロン加工のもの使い、
油を少量ですませる。

焼いたときに出了る脂は、
キッチンペーパー等でふき取る。

素揚げ<唐揚げ<天ぷら・フライ
この順番で油の吸収量がUPし、
カロリーも高くなります。

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。
ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)