



# Vol.102 栄養だより

2026.3

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：みんな大好き ♥ 焼肉はどう食べる？

歓送迎会や卒業式などのイベントで、焼肉に行く機会が増える時期ですね。焼肉はお肉ばかりに偏るとカロリーオーバーですが、シンプルな調理法なので量と選び方次第で、バランスよく食事を楽しむことができます。今月は焼肉の食べる時のポイントについて特集します♪

### 肉は赤身肉を選ぶとカロリーカット

肉は部位によってエネルギー・脂質量が異なります。高エネルギーな部位はカルビ・ハラミなど、1皿100gで400kcalを超えます。比較的到低エネルギーなのは赤身肉のモモやヒレ、レバーです。ランチの焼肉定食についてる肉の量が目安です。食べ過ぎ予防には、焼肉は食べ放題よりも焼肉定食で楽しむのが丁度いいですね。

\*100g当たり つけだれ含まず



タン塩

359kcal



生ロース肉(塩)

318kcal



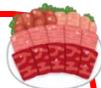
生ハラミ(味付)

400kcal



生カルビ(味付)

473kcal



### 焼肉ランチセット

(ご飯250g・中落ちカルビ80g・キムチ・スープ・デザート)  
794kcal たんぱく質21.9g  
脂質35.8g 炭水化物101.2g

### 野菜も忘れずに！キムチは注意

焼肉を食べ始める前に血糖値の上昇を予防するため、まずはサラダを食べましょう。食べる途中でもお肉だけでなく、きのこ・ピーマン・玉ねぎなども焼いて食べることを忘れずに。お肉を食べる時はサンチュなどの葉野菜を巻くと、食べ過ぎ予防にもなります。キムチ・カクテキ・ナムルは塩分・糖が多めなので、野菜だと思って食べ過ぎないようにしましょう。



ナムル

106kcal



カクテキ

29kcal

### 主食は適量を守りましょう

お肉を沢山食べたいからとご飯は減らさず、いつも通りの適量を守りましょう。ビビンバ・冷麺はご飯と比較し、高カロリーなので要注意、白ご飯がお勧めです。サイドメニューのチヂミ・チャプチェは糖質が高いため、食べる場合は主食量を調整しましょう。

\*つけだれ含まず



石焼ビビンバ

852kcal



冷麺

410kcal



チヂミ\*

266kcal

### しっかり焼いて油を落とそう

網焼きでしっかり焼くと下に油が落ちる分、部位によって違いが8~25%エネルギーダウン。例えば牛肉薄切りバラ肉だと25%エネルギーカットできます。

牛肉薄切り100g 網焼きすると  
バラ肉 381kcal → 286kcal  
もも肉 196kcal → 180kcal

### たれは控えて大人はレモン♪

焼肉のたれには、果物・蜂蜜・砂糖が含まれており、高エネルギー・高糖質です。塩・胡椒・レモン・ワサビなどに変更すると、良いですね。肉を選ぶ時もたれつきより、塩を選ぶようにしましょう。



焼肉のたれ

大さじ1

20kcal 炭水化物4.1g



参考資料：女子栄養大学出版部 毎日の食事のカロリーガイド/塩分早わかり/調理のためのベーシックデータ/安楽亭HP

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。)

