

ほんとに必要？

その調味料 かけすぎにご注意！！

何気なくかけている調味料、**脂質や食塩の過剰摂取**につながります。
素材そのものの味や料理の味付けを確かめて、調味料は最低限にしましょう。



脂質の摂りすぎに注意！！

(大さじ1の1杯分、脂質、食塩相当量)



マヨネーズは80%
が脂質です！

脂質カット のコツ

出口は細く！

・マヨネーズは出口が細い容器を選んで、
少量かける。

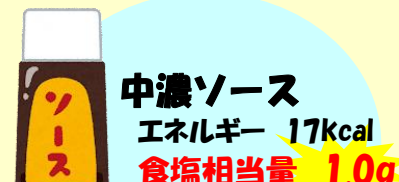
・低カロリータイプやノンオイルの商品の利用も◎



※カロリー、脂質控えめの食品には、
食塩が多めに含まれる場合があります。
かけすぎないようにしましょう。

食塩の摂りすぎに注意！！

(大さじ1の1杯分、食塩相当量)



減塩 のコツ

・「といてあえず、しょうゆ」をやめる(味を確認してから)

・かけるのではなく、小皿に入れて、少量つける。

・減塩商品の利用も◎



【日本人の食事摂取基準(2020年版)より】

男性 エネルギー 2700kcal、脂質60~90g、食塩相当量、7.5g未満

女性 エネルギー 2050kcal、脂質45~68g、食塩相当量、6.5g未満

メニューチェンジでエネルギーダウン

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると肥満につながります。体重の増加や肥満が気になる方は料理や食材のエネルギーを知り、自分の食事を見直すことでエネルギーの摂りすぎを防ぎましょう。

外食でエネルギーダウン



かつ丼 **1048kcal**

マイナス
273kcal



親子丼 **775kcal**

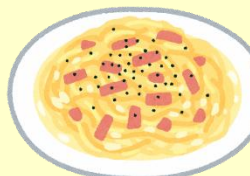


ロースかつ **439kcal**

マイナス
129kcal



ヒシカツ **310kcal**



カルボナーラ **830kcal**

マイナス
233kcal



ミートソース **597kcal**



からあげ **335kcal**

マイナス
184kcal



焼きとり(ねぎま) **151kcal**

エネルギーを考えて肉の部位を選びましょう

脂身は高エネルギーです。注意しましょう。



豚肉 (100gあたり)
バラ 398kcal ロース 275kcal
もも 153kcal ヒレ 105kcal



牛肉 (100gあたり)
バラ 473kcal かたロース 380kcal
もも 235kcal



とり肉 (100gあたり) ※皮の部分が高エネルギー
もも皮つき 190kcal もも皮なし 113kcal
むね皮なし 105kcal ささみ 98kcal



加工肉 (100gあたり)
ベーコン 400kcal ウィンナー 319kcal
ロースハム 211kcal