

<食事のエネルギー量をおさえるポイント>



◎ 調味料を変える

「ノンオイル」「カロリーハーフ」のものを上手に利用しましょう。

大さじ1(15ml)のエネルギー量	
マヨネーズ	84kcal
フレンチドレッシング	69kcal
ポン酢しょうゆ	7kcal

◎ 食材の種類を変える

肉や魚は、脂肪が少ないものを選びましょう。

* 可食量 100g(生)あたりのエネルギー量

とり肉	豚肉	牛肉	生魚
ささ身:105kcal	もも肉:183kcal	もも肉:209kcal	さけ:133kcal
むね肉(皮つき):145kcal	ロース肉:263kcal	かたロース肉:318kcal	さば:247kcal
もも肉(皮つき):204kcal	ばら肉:395kcal	ばら肉(カルビ):426kcal	さんま:297kcal

皮や脂身の部分をはずすと、よりエネルギー量が低くなります。



● 1食分 720kcal



少しの工夫で
-156kcal

- マヨネーズ→ポン酢しょうゆ
- 豚ロース肉→豚もも肉
- 豚肉少なめ(10g減)にして玉ねぎでボリュームとおいしさアップ

● 1食分 564kcal



◎ 調理法を変える

同じ食材でも、調理法によってエネルギー量に差が出ます。

エネルギー量	
ゆでる	低い ↓ 高い
フライパン焼き	
衣をつけて揚げる	

* 揚げ物は衣を薄くしましょう

エネルギー量	
素揚げ	低い ↓ 高い
からあげ	
フライ・天ぷら	



* フライパンを使うときのコツは?

- ① 油はスプーンで計量する
- ② スプレータイプの油容器を使う
- ③ フライパン用アルミホイルを使う
- ④ よく油なれたフライパンを使う(フッ素樹脂加工フライパンでも)



◎ 主食(ごはん)の量を決めて食べる

食べすぎ防止のため、量を決めて自分専用の茶わんで食べましょう。味の濃いおかずはごはんがすすんでしまうので、薄味を心がけましょう。

「お弁当箱の容量(ml) ≒ エネルギー量(kcal)」

主食の量をチェックするのに、3・1・2 弁当箱法を利用すると便利です。



主食：主菜：副菜 = 3：1：2 でつめる



◎ エネルギー量が低い食材を使う

いつもの料理に野菜や海そう、きのこやこんにやく等を取り入れましょう。「具だくさんの汁もの」にすると、野菜や海そうが無理なく食べられ、食事全体の食べ応えが増すのでおすすめです。



冷凍野菜を混ぜたり、カット野菜をどえたり

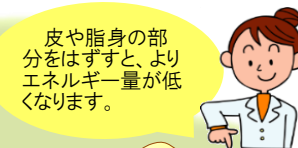


インスタントの汁ものに、カットわかめをプラス



<食事のエネルギー量をおさえるポイント>

指導者用



◎ 調味料を変える

マヨネーズやソース類は、かけすぎを防ぐため、料理に直接かけるのではなく、小皿に取り分けてつける。

「ノンオイル」「カロリーハーフ」のものを上手に利用しましょう。

大きじ1(15ml)のエネルギー量	
マヨネーズ	84kcal
フレンチドレッシング	69kcal
ポン酢しょうゆ	7kcal

◎ 食材の種類を変える

肉や魚は、脂肪が少ないものを選びましょう。

* 可食量 100g(生)あたりのエネルギー量

とり肉(若鶏)	豚肉(大型種)	牛肉(乳用肥育牛)	生魚
さき身: 105kcal	もも肉: 183kcal	もも肉: 209kcal	さけ: 133kcal
むね肉(皮つき): 145kcal	ロース肉: 263kcal	かたロース肉: 318kcal	さば: 247kcal
もも肉(皮つき): 204kcal	ばら肉: 395kcal	ばら肉(カルビ): 426kcal	さんま: 297kcal

焼いている間に出た余分な油は、ふき取る。

● 1食分 720kcal



少しの工夫で
-156kcal

- マヨネーズ→ポン酢しょうゆ
- 豚ロース肉→豚もも肉
- 豚肉少なめ(10g減)にして玉ねぎでボリュームとおいしさアップ

たらこ・ふりかけ・佃煮・納豆なども、食べすぎに注意する。

◎ 主食(ごはん)の量を決めて食べる

食べすぎ防止のために、量を決めて自分専用の茶わんで食べましょう。味の濃いおかずはごはんがすすんでしまうので、薄味を心がけましょう。

「お弁当箱の容量(ml)とエネルギー量(kcal)」主食の量をチェックするのに、3・1・2 弁当箱法を利用すると便利です。



主食：主菜：副菜 = 3：1：2 でつめる



● 1食分 564kcal



食欲旺盛な子どもは、主食・主菜を多く食べたがるので、野菜を足して食べ応え＆噛み応えをアップさせる。

噛み応えを残すために、野菜等は大きめに切る。

◎ エネルギー量が低い食材を使う

いつもの料理に野菜や海そう、きのこやこんにやく等を取り入れましょう。「具だくさんの汁もの」にすると、野菜や海そうが無理なく食べられ、食事全体の食べ応えが増すのでおすすめです。



無理なくできることから。

◎ 調理法を変える

* 調理法の違いによるエネルギー量の差

【豚もも肉(うす切り)100gあたり】

調理法	エネルギー量	エネルギーカット率
生肉	183kcal	—
網焼き	132kcal	-28%
フライパン焼き	170kcal	-7%
ゆでる	139kcal	-24%

* 揚げ衣の違いによるエネルギー量の差

【あじ正味 50gあたり】

調理法	エネルギー量	吸油率
からあげ	119kcal	6%
天ぷら	147kcal	14%
フライ	213kcal	22%

吸油率によってエネルギー量が変わります。

フライパン油の使いすぎに注意

* 油脂のエネルギー量

	小さじ1(5ml)	大きじ1(15ml)
油	37kcal	111kcal
バター	30kcal	89kcal
マヨネーズ	28kcal	84kcal

* 目分量は油の使いすぎのもと

目分量はどうしても油を使いすぎてしまうので、

- ① 計量スプーンを使うか、
- ② スプレータイプの油容器、
- ③ フライパン用のアルミホイルを使う等工夫をしましょう。

* よく油なれしたフライパンを使いましょう

(例：洋風野菜炒め 100gを炒めるときの油の量)

油なれしていないフライパン 8g 74kcal	油なれしたフライパン 5g 46kcal	フッ素樹脂加工フライパン 2g 18kcal
----------------------------	-------------------------	---------------------------

