

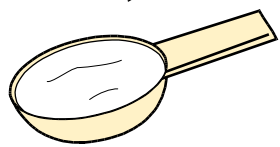
あっさり味を心がけましょう！

～少しの工夫でエネルギーダウン～

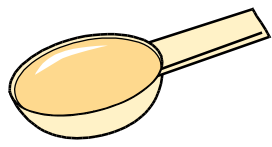
普段何気なく使っている調味料や油脂類。実は意外にエネルギーがあります。健康のためにたくさん食べたい野菜料理でも、味付けが濃くなると高エネルギーになります。食事はなるべくあっさり味を心がけて、エネルギーダウンを目指しましょう！

各料理のエネルギー量は目安です

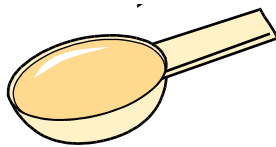
使いすぎに注意！各調味料・油脂類のエネルギー量は？



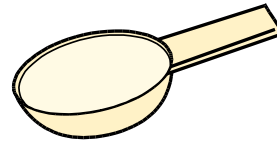
砂糖小さじ1杯
=12kcal



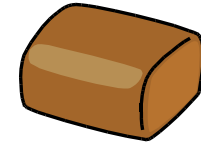
みりん小さじ1杯
=14kcal



植物油小さじ1杯
=37kcal

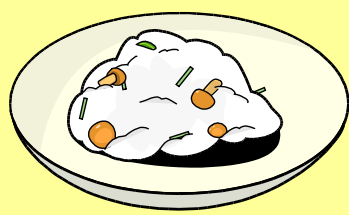


マヨネーズ小さじ1杯
=28kcal



カレー・シチュー
のルー1皿分
=110kcal

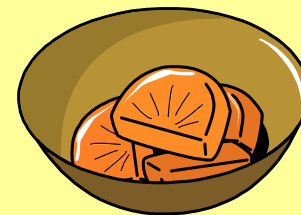
小鉢1つ分の料理、同じ量の食材でも味付けが濃くなると高エネルギーに。。



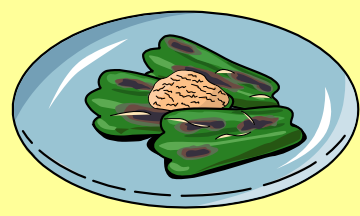
なめこおろし
18kcal



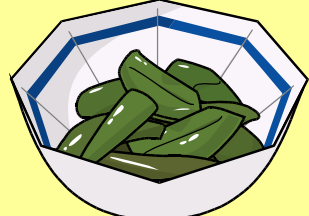
紅白なます
40kcal



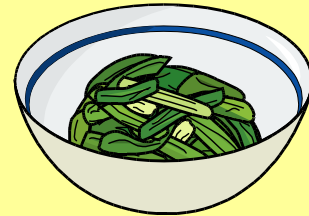
大根の煮物
48kcal



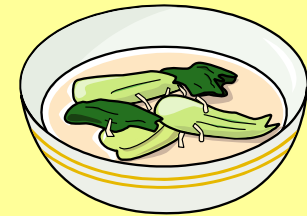
焼きピーマン
21kcal



炒め煮
110kcal



チンゲン菜のお浸し
11kcal



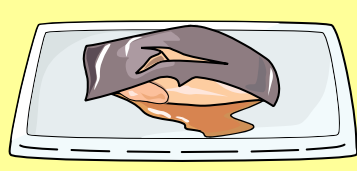
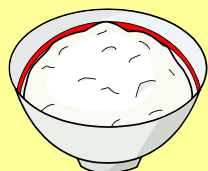
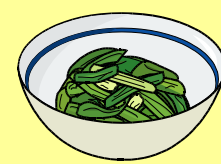
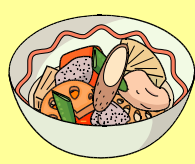
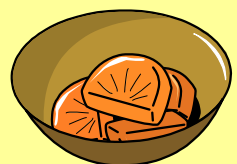
クリーム煮
120kcal

そこでご紹介！エネルギーダウンのための工夫

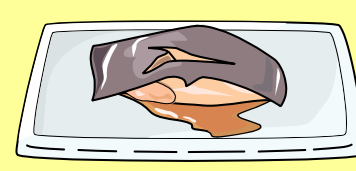
例1：味の濃い料理ばかりにならないようにしましょう。

煮物ばかりで糖分多め

お浸しやサラダも取り入れて糖分カット
煮物はダシをきかせて薄味に



555kcal

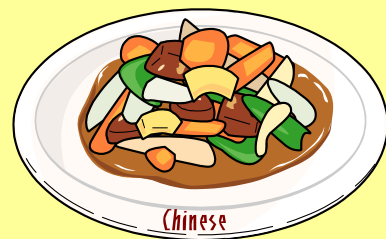


439kcal

例2：油脂も上手にカットし、ボリュームを変えずにエネルギーダウンを。

肉を揚げずに炒める

具を炒めずに茹でる



揚

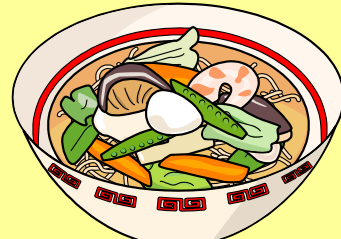


炒

酢豚

366kcal

314kcal



五目ラーメン

炒



茹

581kcal

525kcal

最近はカロリーゼロの甘味料も市販されています。しかし100gあたり（ジュースなどの液体は100mlあたり）5kcal未満であればカロリーゼロと表記できるため、本当のゼロではないこともあります。また、使い過ぎると甘味に慣れてしまうので、料理の一部に使うなど加減して使いましょう。