

エネルギーダウンのコツ

1

DOWN

肉・魚の種類や部位を選ぶ

- 肉：種類や部位でこんなにエネルギーが違います。
脂身や皮を取ることで、エネルギーが少なくなります。

脂身や皮を取った肉

ヒレ肉 脂肪なし
133kcal

ヒレ肉 脂肪なし
112kcal

ささみ
105kcal

肩肉 脂肪なし
185kcal

むね肉(皮なし)
108kcal

もも肉 脂肪なし
165kcal

もも肉 脂肪なし
164kcal

もも肉(皮なし)
116kcal



脂身や皮のついた肉

肩ロース肉
240kcal

ロース肉
291kcal

もも肉(皮つき)
200kcal

バラ肉
371kcal

バラ肉
434kcal

皮(もも)
513kcal

ひき肉も、牛・豚は赤身の肉を選び、鶏は皮をはずしてひいてもらうとよいでしょう。

(全て可食100g当り)

- 魚：種類によってエネルギーが異なります。



(全て可食100g当り)

2

DOWN

調理法の工夫

同じ素材でも調理方法によってエネルギーは異なります。



素材の脂が流れ出てエネルギーダウン

調理に油を使うことでエネルギーアップ

3

DOWN

エネルギーが少ない食材を取り入れる

野菜やきのこ、こんにゃく、海藻などはおかずのボリュームアップや、もう1品増やしたいときに利用できます。これらの食材には、不足しがちな食物繊維やビタミン類も含まれています。

メニュー例…わかめの酢の物、こんにゃくのきんぴら、きのこのホイル焼き、野菜のナムルなど

