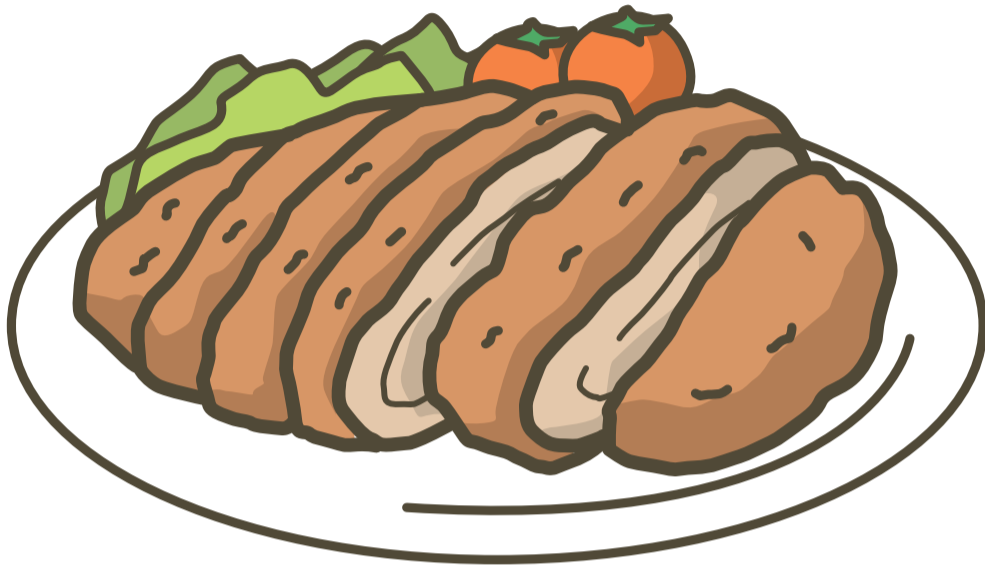


油対策はやせる近道

油脂は1gあたり9kcalで糖質やたんぱく質の倍以上です。効率よく痩せるには油分のカットが近道。主食を減らすより空腹感もなく、少しの工夫で効果抜群です。

トンカツ1枚のエネルギーはどれくらい？



豚ロース100gのトンカツ

約**500kcal**

《このうち衣(ころも)は約250kcal》

50kcal消費するためには
速歩で**1,400歩**(約14分間)必要

トンカツ500kcal分を消費するには

14,000歩



※体重70kgの場合(安静時代謝を除く)

油分カットのコツ

素材を選ぼう

油少

油多

牛・豚肉 ヒレ < モモ < ロース < バラ肉
鶏肉 ササミ < むね < モモ < 皮
マグロ 赤身 < トロ

脂肪分の少ない部位を選ぶ

揚げ物は衣が問題

油少

油多

素揚げ < 唐揚げ < てんぷら < フライ
50kcal 油分2g 60kcal 油分3g 110kcal 油分4g 120kcal 油分5g

【エビ40gの場合】

衣が厚いほど含まれる油分が多い

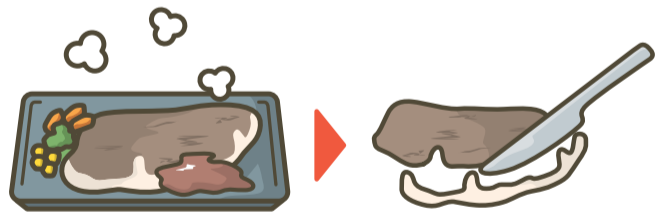
調理法を選ぼう

油少

油多

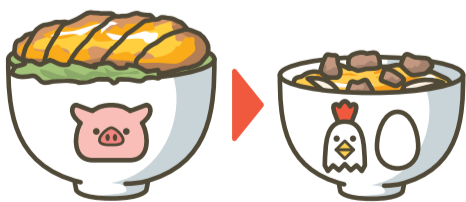
ゆでる < 焼く < 炒める < 揚げる

脂は残そう



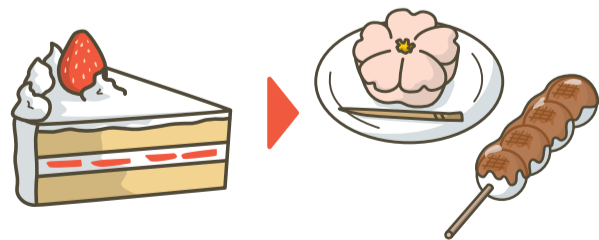
ステーキやソテーの肉の脂身は残しましょう

ご飯ものや麺類に注意



チャーハン、焼きそば、カレーは油が多め
油を減らすならカツ丼よりも親子丼がオススメ

目に見えない油に注意



ケーキや菓子パンが意外と油脂分がタップリ
油を減らすなら洋菓子よりも和菓子がオススメ



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

血中脂質コース

25

