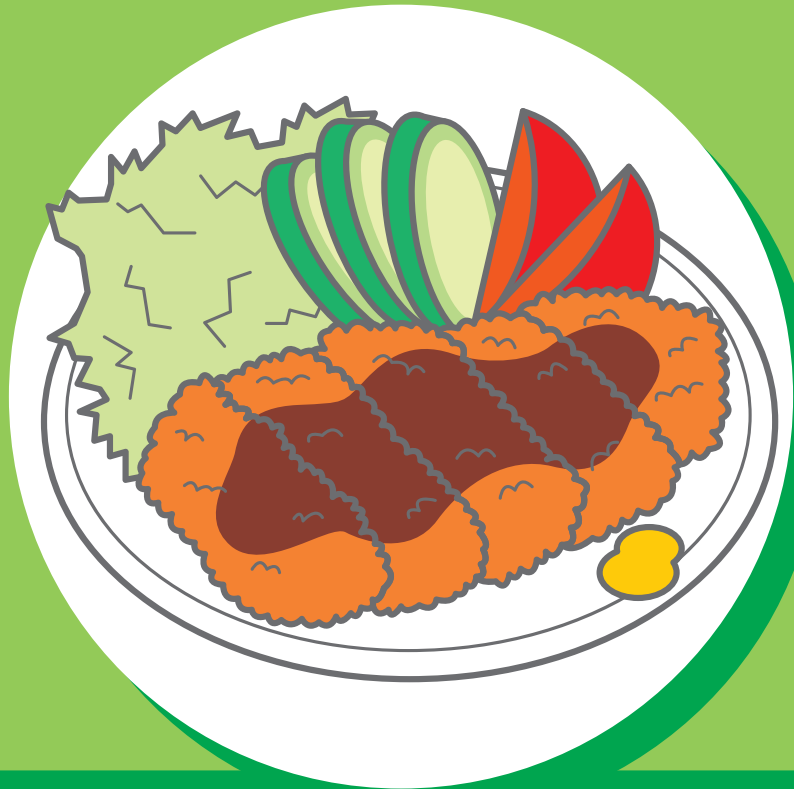


油対策はやせる近道

トンカツ1枚のエネルギーは
どれぐらい？

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)

point!

- ✓ 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。

油分カットのコツ

油 **少**

油 **多**

素材を
選ぼう

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

素揚げ < 唐揚げ < てんぷら < フライ
50kcal 60kcal 110kcal 120kcal
油分 2g 油分 3g 油分 4g 油分 5g
【エビ 40g の場合】

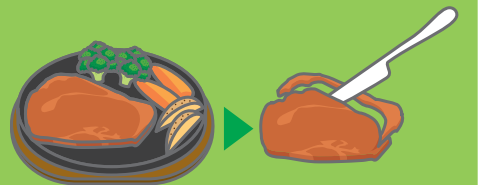
衣が厚いほど含まれる油分が多い

調理法を
選ぼう

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

