



揚げもの以外も注意！ 食品や調味料であぶらを控える

揚げ物ではなくてもあぶらが多い食品や調味料を知り、量や頻度をコントロールして、スムーズなカロリー調整をしていきましょう！

■揚げていないのに?!あぶらが多い食品

ひき肉・加工肉を使った料理



ハンバーグ
約450~700kcal

ウィンナーソーセージ
ミートボールなども。



中華料理



しゅうまい
(5個)約280kcal



ぎょうざ
(8個)約420kcal



ラーメン
約450~700kcal

とろみのある料理



カレーライス
約600~950kcal



グラタン
約550~700kcal



シチュー
約550~650kcal

マヨネーズを使った料理・調味料



ポテトサラダ
約250kcal



タルタルソース
マヨネーズ
(各大さじ1)約80kcal

■料理に使う油のカロリー比較 (各大さじ1杯)



サラダ油
約110kcal



オリーブオイル
約110kcal



バター
約90kcal



ごま油
約110kcal

1日あたり80kcal削減すると、
3ヶ月後には体重1kg減!

■あぶらを使った料理の食べ方のポイント!

- ・油が多く使われている料理は、1食あたり1皿(1品)にする
- ・昼に食べたなら夜は控えるなどの調整を
- ・油を多く使った料理は週1~2回にする

その他の健康情報は
こちらから▼



医療法人社団 同友会