

知って得するカロリーダウンのコツ

大阪市立大学医学部附属病院 栄養部
管理栄養士 播磨 美佳

脂肪肝の食事の5つのポイント

- 自分に合ったエネルギー量で食事をする
- 脂っこいものを減らす
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する

脂肪肝の食事の5つのポイント

- 自分に合ったエネルギー量で食事をする
- 脂っこいものを減らす
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する

自分に合ったエネルギー量で食事をする

自分の適量を知っていますか？

1. あなたにとって適正な体重を知りましょう。

身長(1.6m) × 身長(1.6m) × 22 = 理想体重

56.3 Kg

2. この理想体重に合った、あなたの1日に必要なエネルギーを求めてみましょう

理想体重(56.3 Kg) × 27kcal = 1日に必要なエネルギー量
(25 ~ 30 kcal)

1520 l

どれくらい食べると1kg太る？

体脂肪1kg = 7000kcal

7000kcal ÷ 30日 1日余分になるエネルギー量

230 Kcal



230kcalって・・・
おおよそ生ビール中ジョッキ1杯

脂肪肝の食事の5つのポイント

- 自分に合ったエネルギー量で食事をする
- 脂っこいものを減らす
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する

脂っこいものを減らす

脂っこいものは、、、



美味しい \ (^ d ^) /

でも・・・カロリーが高い！

炭水化物	・・・ 1g当たり	4 kcal
たんぱく質	・・・ 1g当たり	4 kcal
脂 質	・・・ 1g当たり	9 kcal

* カロリーを減らすコツ

食材の選び方

脂身の多い肉から赤身の肉に変える

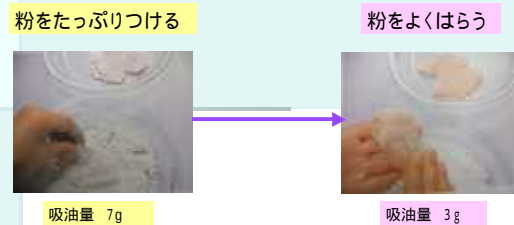


出典: エネルギーを下げる料理のしかた(女子栄養大学出版部)

* カロリーを減らすコツ

調理の工夫(揚げ物)

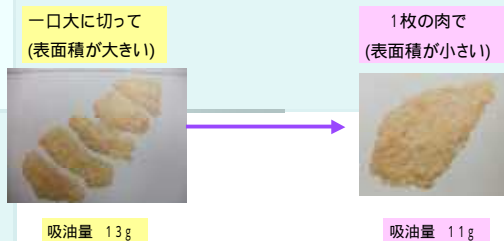
- a) 衣をしっかりといて薄くする
→ 衣の厚みによって吸油量は変わる



出典: エネルギーを下げる料理のしかた(女子栄養大学出版部)

* カロリーを減らすコツ

- b) 表面積をできるだけ小さくする
→ 衣の量によって吸油量は変わる

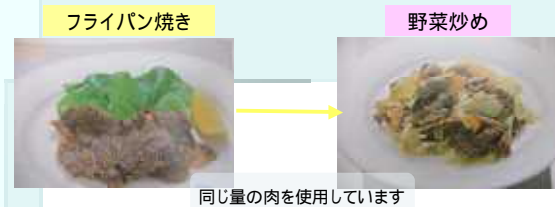


出典: エネルギーを下げる料理のしかた(女子栄養大学出版部)

* カロリーを減らすコツ

調理の工夫(炒め物・煮物)

- 野菜を多く使ってボリュームを出す
→ エネルギーの少ない野菜でかさ増し



出典: エネルギーを下げる料理のしかた(女子栄養大学出版部)

* カロリーを減らすコツ

調理方法を変える

(例) アジ1尾 正味70g 101kcal



出典: エネルギーを下げる料理のしかた(女子栄養大学出版部)

何が違う？



出典: エネルギーを下げる料理のしかた(女子栄養大学出版部)

脂肪肝の食事の5つのポイント

- 自分に合ったエネルギー量で食事をする
- 脂っこいものを減らす
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する

果物、おやつ、ジュースを減らす

- 砂糖で換算すると・・・



角砂糖 (1個5グラム) を例にして、
かくれた砂糖の量を出してみましょう。

クッキー3枚	...	3個
板チョコレート1/2枚	...	2個
シュークリーム1個	...	1個
ショートケーキ1個	...	10個
あんぱん1個	...	2個
ドーナツ1個	...	2個
プリン1個	...	2個
サイダー350ml	...	14個
スポーツ飲料340g	...	14個
コーヒー飲料250ml	...	10個
乳酸菌飲料65g	...	2個

脂肪肝の食事の5つのポイント

- 自分に合ったエネルギー量で食事をする
- 脂っこいものを減らす
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する

野菜はしっかり食べる

野菜類や海藻類、きのこ類

↓
食物繊維が多い

↓
満腹感を得やすい

↓
エネルギーのとりすぎを防ぐことができる。



脂肪肝の食事の5つのポイント

- 自分に合ったエネルギー量で食事をする
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 脂っこいものを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する

食べ方に注意する

- 食事は三食きちんととり、夕食は軽めにする
- ゆっくりよくかんで食べる
- バランスよく食べる



バランスよく食べるには

朝・昼・夕の食事ですっきりと



主食：エネルギーの供給源
ごはん、パン、めんなどの穀物



副菜：主食と主菜に不足する
ビタミン・ミネラルの供給源
野菜などを使った料理



主菜：たんぱく質、脂肪の供給源
魚や肉・卵・大豆などを使った料理

プラスアルファで



牛乳・乳製品・果物などもとりましょう
足りない栄養素を補う

注：摂り過ぎないように！

食事に気をつけるだけで効果はある？

食事療法と運動療法を同時にするとさらに効果あり！

運動した分食べていい訳じゃない

運動は食後1時間後に！

運動消費カロリー

～体重50kgの人が運動するとすれば～



80kcal消費するのに



380kcal消費するのに

歩く(普通) 30分
= 電車で立つ 40分
= 階段をのぼる 10分

クローラ 20分
= ジョギング 60分
= 掃除(はく・ふく) 40分

食べ過ぎた分を運動だけで消費しようとしても無理！

こんな運動毎日続けられますか？

ちなみに運動はエネルギー消費のためだけではありません！

ご清聴ありがとうございました

油を控える調理方法を

調理法を工夫する ～同じ素材でも調理法でこんなに差がでます！～



輸入牛もも肉(100g) 209kcal(脂身つき)

揚げる
339kcal

炒める
220kcal

煮る
205kcal

蒸す
201kcal

網焼き
201kcal

ゆでる
189kcal



調理に油を使うことで、エネルギーはプラスに

素材の脂が流れ出てエネルギーはマイナスに

フッ素加工のフライパンを使って油を節約しましょう！

材料をゆでてから調理すると少量の油で調理ができます！

揚げ物は大きなままで揚げると食材への吸油が減ります。



脂肪の少ない部位や種類を選びましょう

肉

摂取量にも注意しましょう

おすすめ肉

和牛もも肉 220kcal
14.2g

和牛ヒレ肉 223kcal
15.0g

豚ヒレ肉 115kcal
1.9g

豚もも肉 148kcal
6.0g

豚肩肉 171kcal
9.3g

鶏ささみ 105kcal
0.8g

鶏むね肉 (皮なし) 108kcal
1.5g

鶏もも肉 (皮なし) 116kcal
3.9g

控えたい肉

和牛肩ロース 411kcal
37.4g

和牛バラ肉 517kcal
50.0g

豚ロース肉 263kcal
19.2g

豚バラ肉 386kcal
34.6g

鶏もも肉 (皮つき) 200kcal
14.0g

鶏皮 (もも) 513kcal
51.6g

種類や部位でこんなに脂肪の量が違います！！

(可食部100gあたり)

脂肪を減らす工夫

肉の場合

調理法

同じ肉を使っても料理の仕方で脂の量は変わります。

揚げる > 炒める > 蒸す = 網焼き > ゆでる

- ・焼き物
網焼きによって肉の脂肪の25%が減ります。
- ・角煮
下ゆでをすることで肉の脂の30%が減ります。

揚げ物

出来る限り揚げ物は避けたいですが、
食べる場合は、揚げ方によって脂の量は変わります。

フライ > てんぷら > から揚げ > 素揚げ

【コツ】

- ・粉をよくはらうことで吸油量は半分になります。
- ・切ってから揚げるよりも、揚げてから切るだけで
吸油量が20%減ります。

魚の場合

調理法

同じ魚を使っても料理の仕方で脂の量は変わります。

揚げる > 煮る = 刺身 > 焼く

魚の脂について

青魚には脂が多く含まれています。
しかし、魚の脂はコレステロールを下げたり動脈硬化によいと
言われていますので、気にすることはありません。
(いくら食べてもよいわけではありません)

野菜の場合

野菜

サラダの場合・・・マヨネーズやドレッシングを
出来るだけかけないようにする
(ノンオイルを使用したほうがよい)

炒め物をする場合・・・油を使わず炒める。
又はだし汁を使用して煮るようにする。