

# ～エネルギーを減らすポイント～

秋も深まり、食事進む季節となりました。同じ料理を作るとしても少しの工夫でエネルギーを減らすことが可能となります。そこで今回はエネルギーダウンのポイントについてご紹介します。

## エネルギーを減らすには？

### ①肉の部位や魚の種類を選択

ロースやバラ肉などの脂肪を多く含む部位はエネルギーが高くなります。そのため、肉は赤身やヒシ、魚は魚種によって異なりますが、白身魚の方がエネルギーは低くなります。

#### ・肉

例：牛ロース肉  
薄切り4枚（約80g）236kcal  
→牛もも肉にすると、157kcal

**79kcal down!**

例：鶏もも肉  
皮付1/3枚（約80g）152kcal  
→皮無80gにすると、90kcal

**60kcal down!**

#### ・魚

例：可食部80gあたり  
(青魚) (白身魚)

・太刀魚 190kcal	・鮭 100kcal
・ぶり 178kcal	・鯛 103kcal
・さば 169kcal	・たら 58kcal
・あじ 90kcal	

※青魚はDHA・EPAを多く含むため、週2～3回程度の摂取がおすすめです。

### ②調理法・調味料

油を多く使用するほど、エネルギーがアップします。

#### ☑check point!

- 揚げ物の頻度の見直し
- テフロン加工のフライパン使用  
(炒め油の減量)
- ノンオイルドレッシングの活用



### ③低エネルギー食品の利用

海藻・きのこ・蒟蒻などはボリュームアップや、品数を増やすときに活用できます。食物繊維も多く含まれているため腹持ちが良く、腸内環境を整えることも知られています。



しかし、極端なエネルギー制限は栄養状態の低下につながります。主食・主菜・副菜を揃えた上で、1～2品程度の置き換えに留め、バランスを損なわないようにすることも大切です。

### エネルギーを減らしたレシピ

#### ◆豚肉の生姜焼き

[材料 2人分]  
豚ももスライス 140g  
A { おろし生姜 8g  
濃口醤油 16g  
砂糖 6g  
料理酒 6g  
玉葱 40g (薄切り)  
油 2g (添え)  
千切りキャベツ 30g  
トマト 30g



・豚バラの場合…  
332kcal up  
・豚ロースの場合…  
160kcal up

- ① フライパンに油を入れ、豚肉を焼く。
  - ② 豚肉に焼き色が付いたら玉葱を入れ、しんなりするまで炒める。
  - ③ 玉葱が透明になったら、Aを入れて炒める。
  - ④ 皿に盛りつけ、キャベツとトマトを添える。
- 【エネルギー306kcal たんぱく質32.8g 塩分2.4g】

#### ◆こんにゃくのきんぴら

[材料 2人分]  
つき蒟蒻 120g  
油 3g  
A { 濃口醤油 10g  
砂糖 4g  
みりん 2g  
唐辛子 0.01g  
いりごま 0.5g



蓮根の場合…  
37kcal up

- ① フライパンに油を入れて熱し、ボイルした蒟蒻を入れ、水分が飛ぶまで炒める。
  - ② 合わせたAと唐辛子を入れて炒める。
  - ③ 仕上げにいりごまを加えて、盛り付ける。
- 【エネルギー92kcal たんぱく質1.0g 塩分1.4g】



管理栄養士による  
食事相談を  
実施しています。

個人栄養指導

■月曜日～金曜日 9:30～16:00

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。