



栄養科通信



食事のカロリーを知ろう

2017年8月8日

カロリーを抑えるコツについてお話ししました♪

①肉や魚はカロリーの低い種類や部位を選ぶ



もも肉 253Kcal
(皮付き)



もも肉 138Kcal
(皮なし)

同じ鶏もも肉でも皮なしにするだけでカロリーは半分になります！

②カロリーが少ない食材を取り入れる

野菜やキノコ、海藻類などを利用して食事をボリュームアップ、品数を増やしましょう！不足しがちな食物繊維・ビタミン類も豊富です♪



③調理法を工夫する

同じ食材でも調理法によってカロリーは異なります。カロリーの抑えられる調理法を選びましょう。



茹でる



網焼き



蒸す



煮る



炒める



揚げる

お料理カードの裏にカロリーを書いて展示しました！
気になるお料理カードをめくって楽しみながらカロリーを確認していただきました♪



カロリーはどのくらい？



有酸素運動と無酸素運動



長めに行うことで効果が得られる有酸素運動と、基礎代謝を高め痩せる体質になれる無酸素運動についてお話していただきました。どちらも継続して行うことが大切です。椅子からの立ち座りだけでも無酸素運動になるそうです。無理せずできる運動を見つけて始めてみてはいかがでしょうか？

《 次回のお知らせ 》

日時：10月10日(火) 14:00~15:00

場所：1F青ブース カウンター前

内容：栄養指導『減塩について』

運動指導『運動制限』

※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。

皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 小板橋 吉野

