

栄養部ニュース 4月号



発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2021年4月1日 No.21-04



調理法でどのくらいエネルギーは変わるの？

新型コロナウイルスの流行により、以前よりも中食や家庭で調理して食べる機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、調理法によるエネルギーの違いについて紹介していきます。

※中食とは：お弁当やお惣菜などの調理済みの食品を購入したり、デリバリーを利用したりして食べること。



これらのエネルギーの差は、主に調理油の量や調味料によるものです。「茹でる」「蒸す」「煮る」「焼く」といった調理法は、「炒める」「揚げる」といった調理法よりも使用する油の量が少ないため、同じ食材の量であればエネルギーは低くなります。

※同じ調理法でも使用する油の量でエネルギーは変わります。特に「焼く」調理法は、油の使用の有無や料理次第で使用量が変わりますので、油の量に注意しましょう。



油を摂りすぎると…

肥満につながり、
様々な生活習慣病のリスクに！

自宅での食事のポイント

1食のうちに揚げ物や炒め物などの油の多い料理が重ならないようにする

◎ 米飯+生姜焼き(焼く)+煮物(煮る)+お浸し(茹でる)

△ 米飯+コロッケ(揚げる)+野菜炒め(炒める)+コンソメスープ

揚げ物の頻度は週1~2回程度を目安にする → 生野菜サラダ+ノンオイルドレッシングに！

主食(米飯、パン、麺類など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品を使用した料理)、副菜(野菜・海藻・きのこ料理)を揃えてバランスよく食べる

※疾患のある方、食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。

1日3食のバランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて体調を整えておきましょう！

参考：「家庭のおかずのカロリーガイド」「調理のためのベーシックデータ」女子栄養大学出版部

監修：栄養委員会 作成：杏林大学医学部附属病院 栄養部 松山ななみ

