

# 遅い時間の食事は低エネルギーに

## 油を多く使った料理を控える

油は高エネルギー食品の代表です。食事全体のエネルギー量を増やすためには、油を多く使う揚げ物や炒め物、パスタ類などは控えましょう。油の多い料理は胃にもたれやすく、翌日の朝の食欲にも影響します。焼く、茹でる、蒸すなどの調理法がおすすめです。



## 脂肪の多い肉を控える

肉は脂肪の含有量でエネルギー量が大きく異なります。豚肉や牛肉ならももやヒレ肉を、鶏肉なら皮を削いで使用するかささみを使いましょう。ひき肉は一般的に高脂肪なので赤身のひき肉を使いましょう。



## 主菜は低脂肪の食材で

白身魚やいか、えび、豆腐など、脂肪の少ない高たんぱく質の食品を主菜にしましょう。

例) 白身魚のホイル焼き・肉豆腐など



## 緑黄色野菜を必ず食べる

昼食が外食という人はどうしても緑黄色野菜が不足しがちです。煮物やお浸し、温野菜サラダや汁物に入れるなど、工夫して必ず食べるようにしましょう。



## きのこや海藻類を取り入れる

きのこや海藻類はとても低エネルギーなうえ、不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。噛みごたえがあり、早食いの防止にもなるのでおすすめです。汁物や和え物、サラダなどに使いましょう。もずくやめかぶなどはそのまま食べられて便利です。



## 汁ものを添える

空腹で食卓に向かうと、つい早食いになってしまいます。温かい汁物ですませお腹と心を落ち着かせてからゆっくり食事を始めましょう。汁物には野菜や海藻などをたっぷり入れると、低エネルギーで満足感のある一品になります。

