

## 今日から実行！ダイエットのコツ10

カロリー/塩分

### 食べすぎや早食いを防いでカロリーを控えるための、食卓でできる工夫

#### ■味噌汁は具たくさんに

味噌汁には食物繊維が豊富な野菜を、たっぷり入れましょう。おススメは根菜類やきのこ。だし汁で少し長めに下煮してから味噌を加えるだけでOK。油抜きした油揚げを少し加えると、コクも出ます。

24kcal/1.7g



具たくさん味噌汁

360kcal/2.6g



エビチリ

#### ■1人前ずつ取り分ける

家庭での食事は、大皿盛りだと自分の食べた量が把握できず、どうしても食べ過ぎてしまいます。食事は多めに作らないように用意し、面倒でも1人前ずつ取り分けましょう。

#### ■おかずの魚や肉は、積極的に骨付きを

骨付きの素材は、食べるのに時間がかかるので、早食い防止に効果絶大。見た目にもボリュームが出て、満足できます。

早食いがクセの方、どうしても食べ方が早くなってしまう方には骨付き肉のポトフやカレー、焼き物などを。鶏肉は手羽先や手羽元など。魚も丸ごと一尾食べられるものを用意する。他に殻つきの貝類や海老なども効果が期待できます！

125kcal/1.9g



焼き魚

374kcal/1.7g



炊き込みごはん

#### ■ごはんは炊き込みご飯に

ご飯を食べる時には、野菜やきのこをたっぷり炊き込んだご飯。良くかんで食べられるし、一品で野菜もたっぷりとれ、量(かさ)が増えるのでダイエットに向いています。きのこやひじきはローカロリーです。下煮しないでそのまま加えてもOKで手間もかかりません。コクが欲しい場合には油揚げを入れる。こんにやくを小さくカットして入れるのもOK。お米に対して、同量程度の素材を入れると、量(かさ)が増え、お茶碗一杯分で30%程度はカロリーOFFになります。

#### ■鍋料理のススメ

鍋は野菜がたっぷりとれて、余計な油を使わない調理法なので、基本的に低カロリーでダイエット中にもおススメ。野菜やきのこを多めに用意して、脂の多い肉や魚は控え目。たんぱく質のおかずは、豆腐製品や麩もOK。め(しめ)には雑炊や春雨を。つけダレはあっさりしたものがベターです。

588kcal/4.5g



水炊き風鍋

## 食材の買い物、用意する時に、すぐできる工夫！

### ■お腹が空いている時の買い物は避ける

空腹時にスーパーやコンビニなどに買い物に行くと、どうしても不要なものまで買ってしまいます。食料品の買い物はタイミングをはかりましょう！

### ■おやつを買い置きしない

ダイエット中でも間食するのはOK。ただし、量を決めることや時間を配慮することが大切です。大袋をそのまま空けるのではなく、小皿に1回分ずつ、取り分けるなど工夫しましょう。



スパゲティ(475kcal)  
とサラダ(150kcal)

### ■外食の頻度を減らす

お酒を飲みに行くと、つい食べ過ぎ、カロリーオーバーになりがち。外食だと1食あたり1,000kcalは簡単に超えてしまいますが、家で食べればそこまでにはなりにくいですね。外食するのは特別な日だけと決めるのが良いです。週3回行っていた方は2回にするなど、行く頻度を今までより少しずつ減らすと、長い目で見たらカロリーダウンに効果絶大！

### ■好きなモノ、美味しいモノを食べる

ダイエットしたい方の食事の基本は「量より質」。自分の好きなものや美味しいものを食べるほうが、多くの量食わなくても、精神的な満足度が高くなるからです。料理や食材を選ぶ時に迷ったら、自分の好きなモノを優先しましょう。

### ■カロリーを知っておく

厳密なカロリー数を暗記する必要はありませんが、カロリーの高い素材や料理を把握しておく、食べすぎをセーブすることにもつながります。また、カロリーの低い素材や料理を知っておけば、カロリーコントロールに、上手に取り入れられます。今ではほとんどの食品に、成分・カロリー表示があります。箱や袋の裏面をチェックする癖をつけましょう。また、食品成分表やカロリーブックなど一冊持っているとう参考にできます。太らない体質づくりのためには、食習慣を改善する事が最も効果があります。

139kcal/0.1g



チョコレート

258kcal/0.2g



ショートケーキ

参考: All About 食事ダイエット関連情報



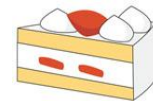
食パン 5切1枚 175Kcal



ご飯 小盛(100g) 168Kcal



日本酒 吟醸一合 187Kcal



三角ショート 258kcal

食パン 6切1枚 158Kcal

ご飯 普通盛(150g) 252kcal

焼酎(甲類)180cc 370Kcal

イチゴ大福 205kcal

ロールパン (1個) 95kcal

ご飯 大盛(200g) 336kcal

ビール 1缶 (350g) 141kcal

チョコレート 1/4 80kcal

マーガリン(10g) 75Kcal

参考:「五訂日本食品エネルギー早わかり」厚生労働省「保健指導における学習教材集」