

バレリーナのためのカロリーコントロール術

バレエを愛するみなさんの中には、体型維持のために普段のカロリー摂取に気を使っている方も多いのではないのでしょうか？ 今回はバレリーナのためのカロリーコントロール術をご紹介します。

部位別でこんなに違う！油脂の含有量

同じ食材でも、部位や調理法によって油脂の含有量は大きく変わります。

部位や調理法に注意して、カロリーコントロールを心がけましょう。

●例えば…お肉の部位別脂肪量

同じ豚肉100gでもヒレ肉とばら肉では脂肪量が約30gの違いがあり、これはエネルギーにすると約250kcalの差があります。

食材の選び方や調理法に気をつけて上手にカロリーコントロールをしましょう。

●調理法によるカロリー量の違い

調理法には大きく分けて「焼く」「煮る」「蒸す」「炒める」「揚げる」の5つあります。

この5つの調理法の中で油を使う調理法が「焼く」「炒める」「揚げる」の3つです。

野菜を食べる時の落とし穴！？ 調味料に注意！

野菜を増やす際の注意点は「ドレッシング」です。

野菜を増やせば増やすほど、ドレッシングの量も比例して増えていくものですが、ドレッ

シングの中には脂質の量が多いものやカロリーの高いものが多いので、しっかりと見極めることがポイントです。

レモンやハーブ、香辛料などの香りや酸味をつけて味を楽しむことが、ドレッシングやソースを減らすポイントとなります！

カロリーオフのための毎日の食生活のコツ！

毎日の食生活の中のちょっとした心がけで、バランスよく食べながらも余分なカロリーを取らないように工夫しましょう。

●朝のパンの場合・・・

食パンを6枚切りでは1枚177kcal→8枚切りにすると132kcal 45kcalオフ！

その分はおかずを増やしてボリュームアップ！

●サラダのドレッシングも・・・

ポテトサラダ（マヨネーズ）141kcal を海

藻サラダ 23kcalにすると 118kcalオフ！
シーフードサラダ（ノンオイルドレッシング）
81kcal にすると 60kcalオフ！

食材や料理に含まれる栄養素を知って、上手にヘルシーな食生活を送りましょう。

