

つるわクリニック栄養便り3月

冬は楽しい行事や人と集まる機会が多く、ついつい食べ過ぎてしまい、体重が増えていませんか？年齢を重ねるにしたがって食べる量が減ってくる人も多いのですが、活動量は減っているのに以前と変わらず食欲があり、必要以上に食べてしまう人もいます。肥満が招く病もありますので、今回はエネルギーを減らす工夫を紹介します。

エネルギーを減らすコツ♪

1 脂肪の少ない部位を選ぶ



良質な赤身からたんぱく質を摂りましょう。
ささみ、むね、ヒレ、ももなど

2 天ぷらやフライの回数を減らす



唐揚げや素揚げなどに変えて衣の少ないものにするのもおすすめです。

3 小さい器に盛る



必要以上に盛り付けなくても大切です。小さくてかわいい器で気分も上げていきましょう！！

4 「揚げる、炒める」から「焼く、蒸す、茹でる」に



油を使わない調理でエネルギーが抑えられます。
ヘルシーなホイル焼きがおすすめです。

5 殻つき、骨つきの食材を使う



食べる手間がかかるのでゆっくり食べるようになります。

6 食べる順番に気をつける



- ①汁物・スープ
- ②野菜料理
- ③魚や肉料理
- ④主食

先にお腹が膨れるものを食べることで食べ過ぎを予防できます。

食べ過ぎてしまった時は、翌日にリセットできるよう食事や生活を意識しましょう。食事では、野菜や水分をたくさん摂り、ストレッチや軽い運動をして、しっかり睡眠をとりましょう。