

妊娠中の体重コントロール

＊ レッスン4

＊ 毎日の食品選び、調理方法の工夫で体重コントロールしましょう！ ＊

＜気づきにくい脂質に注意＞

● チョコレート・デニッシュ・パイ



＊高カロリーであるため、毎日、続けて食べないようにしましょう。

● ベーコン・ウィンナー



＊野菜スープに入れるなどして、バランスよく摂りましょう。

● 油・ドレッシング類



＊自家製のノンオイルドレッシングやしょうゆや酢などを利用しましょう。かけ過ぎにも注意しましょう。

● ごま・ナッツ類



＊脂質を多く含んでいるため食べ過ぎに注意しましょう。ナッツは無塩、無糖タイプがおすすめです。

★調理方法によってエネルギー（カロリー）が変わります★

【低カロリー】 ゆでる < 網焼き < 蒸す < 素焼き < 炒める < 揚げる 【高カロリー】

●フッ素樹脂加工された焦げ付きにくい調理器具を使うと、調理に使用する油も減らせます。



・肉などを焼いて出る余分な油はキッチンペーパーで吸い取りましょう。

●揚げ物をする時は、衣を薄くする・パン粉は細かいものを選ぶことで油の吸収は少なくなります。



・揚げ終わったら、しっかり油をきりましょう。

●電子レンジは油を使わず調理ができます。上手に活用しましょう。



・先に電子レンジで加熱しておくことで少量の油で調理できたり、揚げ物時間も短くなるメリットがあります。

●調理の工夫でカロリーダウン

- ・揚げ物はテフロン加工のフライパンで焼く。
- ・ポテトサラダのマヨネーズ量の半分を無糖ヨーグルトに変える。
- ・ハンバーグのひき肉の量を減らして豆腐・れんこん・おから・ひじきなどを加えヘルシーに！
- ・しゃぶしゃぶより焼き肉のほうが脂肪量が多く落ちる。
- ・油揚げ・生揚げは湯通しすれば、15キロカロリーダウンできます。