

すこやか弁当 カロリーダウンのポイント

①肉や魚は脂質の少ない食品を選ぶ

肉類・・・脂肪の少ない部位（ヒレ肉・鶏ささみなど）
魚介類・・・白身魚・貝類

②調理法でカロリーカット

素材の脂が流れ出てカロリー **少** 調理法でカロリーが変わります。油を使うので **大** カロリー



③低カロリー食品を代用する

ハンバーグのひき肉の半分を豆腐に代える・酢豚の肉を車麩に代えるなど

すこやか弁当メニューの工夫

肉が油っこくなく美味しかった！
新潟健康増進センター 女性

豚肉のレモン和え
80kcal

脂質の少ないヒレ肉を使用し、少量の油をかけて焼きました。鶏もも肉（皮つき）を揚げた場合より、58kcalダウン！

キッシュ
79kcal

パイ生地かわりにクラッカーを、生クリームかわりに粉豆腐（高野豆腐を粉にしたもの）を使用しました。パイ生地と生クリームを使用した場合より43kcalダウン！

カロリーが少ないのにおいしい！
プラカ健康増進センター 男性

五穀ごはん
200g
340kcal

白米にしらたきを入れ、白米の量をへらして炊いています。
白米のみの場合より17kcalダウン！

野菜サラダ
～南瓜ドレッシング～
41kcal

野菜はカロリーの少ない「蒸す」調理法にしています。

家でもカロリーダウンのためにこんにゃくを入れてみます！
プラカ健康増進センター 女性

材料をいかした南瓜のドレッシングが珍しいですね！
岩室健康増進センター 女性



OLのランチ

とってもヘルシーでボリュームもあってきれい！！食べるのが楽しみね。



すこやか弁当で栄養バランスのとれたOLのランチを作ってみました。

外食や昼食で栄養バランスのとれた食事をするには、主食・主菜・副菜をそろえることがポイントです。その他に果物と牛乳・乳製品をとるようにしましょう。主食の重ね食べ（ラーメン&チャーハンまたは、うどん&寿司）などはカロリーと塩分のとりすぎにつながりますので注意が必要です。