

● 主菜の摂りすぎに注意！

現代社会では主菜の食べ過ぎになりがちです。主菜の品数や量が多くなると、カロリーや脂質、塩分のとり過ぎにつながります。主菜は1食1品程度にしましょう。

また、調理法や肉の部位にも注意が必要です。揚げ物や炒め物など、油を多く使う料理は1日1品以下に控え、お肉は脂肪の少ない部位を選ぶようにしましょう。

また、生活習慣病の予防のためには、動物・植物・魚からの脂肪をバランスよくとることも大切です。

肉料理が続いたら、翌日は魚や大豆料理を中心にするなど、偏りのないように食べましょう。

同じ魚料理でも、調理法によってカロリーは異なる（鮭の場合）



塩焼き 119kcal



ムニエル 192kcal



フライ 286kcal

同じ肉料理でも、部位によってカロリーは異なる



肩ロース100gの場合：345kcal

もも100gの場合：275kcal