



『カロリーゼロ』 = 0kcalじゃない! ? ~知って得するカロリーのこと~



ダイエットまたは健康維持のために、日頃から「カロリー」を気にしている方は多いのではないのでしょうか。最近のスーパーやコンビニなどでは、『低カロリー』『ダイエット〇〇』と謳った商品がたくさん見られるようになりました。どれも似たような印象を受けるかもしれませんが、実際は・・・? カロリーについて知ると、食品選びが変わりますよ!

★『カロリーゼロ』 『ノンカロリー』 『0キロカロリー』 …… 違いは?

↓国が定めている栄養表示基準

商品の表記	飲料：100mlあたり	食品：100gあたり
0キロカロリー	5kcal未満	5kcal未満
カロリーゼロ		
ノンカロリー		
カロリーオフ	20kcal未満 (+比較対象より25%以上 低減していること)	40kcal未満 (+比較対象より25%以上 低減していること)
低カロリー		
ダイエット〇〇		
カロリー控えめ		

例えば…

500mlのペットボトル
飲料のカロリーが、
24kcalあっても
『カロリーゼロ』
と表示できる!



この基準をクリアするために、こういった商品の“甘さ”は砂糖ではなく「人工甘味料」でつけられています。「人工甘味料」の多くが、砂糖に比べて何倍もの甘みがあるのに低カロリーだからなのですが、長期間にわたり多量に摂取することは避け、上手に利用しましょう。

やってみよう! 調理で上手にカロリーカット

「カロリー」 = エネルギー量のこと。
食品に含まれる栄養素の違いによって、
カロリーも異なります。

- * たんぱく質(肉・魚・卵など) ⇒ 4kcal
- * 炭水化物(ご飯・パン・麺・いもなど) ⇒ 4kcal
- * 脂質(油・肉や魚の脂・ナッツ類など) ⇒ 9kcal



たんぱく質や炭水化物に
比べて、**脂質**は倍以上も
カロリーが高いんだね!

でも、脂質も大切な栄養素。
摂りすぎないようにすることが大事!!

脂質をカットする コツは! ?



★お肉の部位は脂身の少ないものを選ぶ

- * 牛・豚 → バラ肉× ロース・ヒレ肉○
- * 鶏 → 皮付き× 皮を取る○ ささみ○

★食材は大きめの状態で調理してから切る

フライや唐揚げ等、一口大に切ってから揚げるよりも大きめのを揚げてから切った方が、油の吸収を抑えられます。

★揚げ物の衣は薄く、少なめに

フライ>天ぷら>唐揚げ>素揚げ
の順に衣が油を吸いやすいので、粉ははたいて薄めに付けたり、パン粉は細かくしてから使うと効果的です。



★電子レンジを活用する

フライパンでの調理に比べて油を使わなくて済むので、かなりカロリーを落とせます。
ハンバーグやカレーの炒め玉ねぎも電子レンジで!

