

調理の方法しだい！食材をヘルシーに食べる

みなさまこんにちは。今回のコラムでは食材の調理方法についてお話していきたいと思います。普段から食材のカロリーを気にされている方は多いかと思いますが実は食材のカロリーは調理の仕方によって随分変化するのです。今までカロリーが高いからと控えていた食材も美味しくそしてヘルシーに食べることができるかもしれません。反対に、何気なく食べていたものが実は高カロリーだったということもあります。ヘルシーに仕上げる調理方法を身方につけて、色々な食材を上手に楽しみましょう。

“調理法や味付けでのカロリーの違いを実際にみてみましょう”

	ごはん160g		炊き込みご飯160g		チャーハン160g(半人)		海鮮丼160g
→ UP							
	豚ロース100g		冷しゃぶ100g		生姜焼き100g		豚カツ100g
	鶏もも肉100g		グリルチキン100g		鶏照り焼き100g		鶏唐揚げ100g
	いわし一尾		いわし塩焼き		いわし蒲焼一尾		いわしフライ一尾
→ UP							
	鮭100g		鮭塩焼き100g 128kcal		鮭ムニエル100g		鮭フライ100g
	海老二尾		えび塩焼き二尾		海老天ぷら二本		海老フライ二本
	絹豆腐100g		冷奴100g		揚げだし豆腐		麻婆豆腐100g
	茄子100g(2本)		焼き茄子100g		オランダ煮100g		茄子天ぷら100g
	かぼちゃ100g		かぼちゃ煮付		かぼちゃ天ぷら		かぼちゃサラダ
→ UP							

解説

お肉 お魚偏

まずはお肉の解説から。上記の写真を見てどんなことに気づかれたでしょうか。一番わかりやすいのは、揚げ物になると高カロリーになっているなどということですね。食材と衣が油を吸い込むのでぐっとカロリーが高くなります。カツは衣が厚いので揚げ物の中でも高カロリーになります。お肉やお魚であれば素揚げやから揚げが揚げ物の中では良いでしょう。反対に冷しゃぶのようにお湯で湯がく調理は余分な油分が流れ出るのでカロリーは元の食材よりも低くなります。お魚で注目したいのが塩焼きになるとカロリーが減っているということです。これはゆでると同様に網焼きにすることで余分な油が落ちているためです。絡めるタレによってもエネルギーは随分と変わってきます。塩焼きは塩と醤油味なのでカロリーの増加はほぼありません。豚のしょうが焼きも同様に醤油が主なのでカロリーの増加は少ないですね。蒲焼を見てみると意外にも高カロリーとなっていますね。これは蒲焼のたれには砂糖やみりんなどの糖分がたっぷりと含まれているからです。同様にムニエルも焼く際にたっぷりのバターを使用しているため揚げ物のように高カロリーとなり注意が必要です。

野菜 豆腐偏

野菜もお肉お魚と同様に揚げ物は高カロリーです。とくにナスのように水分を吸収しやすい野菜は油も吸収するため、もとのナスのカロリーのなんと5倍になります。中華料理などで彩りのために野菜に油通しをすることがありますが、これをするとい気高カロリーとなりますのでできれば少量の油をかけて電子レンジで加熱する方法に変えると随分とヘルシーに仕上がります。揚げ物以外で気になるのがポテトサラダやかぼちゃサラダ等のサラダですね。これらはドレッシングがエネルギーの決め手です。マヨネーズを大量に使用するとカロリーはとてつもなく高くなってしまいます。例のかぼちゃを見てみると天ぷらよりもサラダのほうがグラムあたりのカロリーは高くなっています。驚きですね。例にはないですが市販のごまドレッシングも糖分と油分たっぷりですので気をつけたい一品です。せっかく健康のためにサラダを食べているので出来ればドレッシングもポン酢や塩とオリーブオイルとお酢など手作りするのがお勧めです。購入する場合はカロリー表示の確認を忘れずに。マヨネーズのサラダは食べすぎには注意しましょう。

ごはんもの偏

意外かもしれませんが白ご飯より炊きこみごはんの方が100g中のカロリーは低くなります。これは炊き込みご飯や混ぜご飯の具が白米よりもカロリーは低いからです。こう考えると豆ご飯や筍ごはんのように野菜、豆類がたっぷりと入った主食は白米に比べると糖質量やエネルギーも控えめなので血糖値を上げにくくするのです。ただし、味つきのご飯は塩分量が多くなるので週に3回程度にしておきましょう。注意しておきたいのはピラフやチャーハンのように油で炒めるものはいくら具沢山であっても高エネルギーとなります。また、意外に知られていないのが酢めしのエネルギーです。

酢めしはごはん酢と砂糖を合わせるのでかなり糖分があります。お寿司=ヘルシーという印象がありますが血糖

まとめ

ヘルシー調理法

ヘルシー味付け

気をつけたい調理法

気をつけたい味付け

TOP3

TOP3

TOP3

TOP3

- 1位 ゆでる
- 2位 網焼き
- 3位 焼く

- 1位 塩焼き
- 2位 塩コショウ

- 1位 揚げる
- 2位 炒める(油使用)
- 3位 煮る(みりん)

- 1位 照り焼き かば焼き
- 2位 マヨネーズで和え

今回のコラムでは調理法について解説してきましたがいかがでしたでしょうか。揚げ物以外でも調理法によってカロリーが大きく変わってくることに驚かれたのではないのでしょうか。脂肪が多いと思っていたお肉やお魚も茹でたり、網焼きで調理していただければヘルシーに頂くことができます。お肉やお魚には身体に必要な栄養素がたくさん含まれていますので上手に摂っていくといいですね。野菜のお料理は低カロリーでビタミン、ミネラルを多く含んでいますのでたっぷりと摂りたいものですが味付けによっては高エネルギーになるも