

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 外食・カロリー編～

4月号

もう春ですね！みなさんはお花見に行かれましたか？ 新年度ということで歓迎会など外食をする機会がいつも以上に多くなるのではないのでしょうか。今回は外食時に気をつけるポイントのお話です。

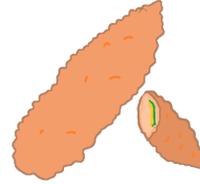
揚げ物にもちがいがある！



かきあげ
1個 230 kcal



天ぷら
1尾 80 kcal



フライ (パン粉の衣)
1本 100 kcal



唐揚げ (片栗粉の衣)
1個 60 kcal

表面積が多いと油をより吸収しやすい
→脂質・エネルギーが高くなります

乾燥したパン粉は油を吸収しやすい
→脂質・エネルギーが高くなります

揚げ物を食べるときは、
キャベツなど食物繊維と一緒に摂ると
脂肪の吸収を抑えてくれる！



野菜をプラス！

外食では野菜類が少なくなりがちです。
小鉢などをプラスして意識的に摂りましょう！

アルコールにもカロリーがある



※どれか1つだけ

1日の適度な飲酒量は左の図の通りです。
お酒自体にもカロリーがあります。
おつまみと食べることで
カロリーオーバーにつながるため
要注意です！

＝ 約200kcal
ごはん軽く1杯 (120g)



お酒は20歳から!!



「STOP!20歳未満飲酒」マーク