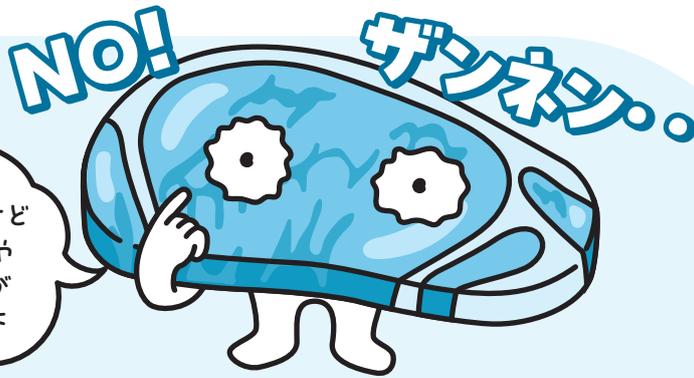


実は残念な食習慣



食べ過ぎは良くないけど
お肉にはダイエットや
健康に役立つ成分が
たくさん含まれてるよ

お肉は体脂肪を消費しやすい体作りにつけて

ダイエットは単に体重を減らすことではなく、余分な体脂肪を減らすこと。そのためには体脂肪をエネルギーとして消費する筋肉が大切です。まちがったダイエットで筋肉が減らないように、筋肉の材料となるたんぱく質をきちんととりましょう。

お肉は良質のたんぱく質が豊富で、筋肉の維持・増強に役立ちます。また、赤身の部分には体脂肪をエネルギーに変える際に欠かせないL-カルニチンという成分も多く、体脂肪を消費しやすい体作りにつけてです。ほかにも糖質や脂質、たんぱく質の代謝を促すビタミンB群や、女性に不足しやすい鉄分も含まれます。

ダイエット中もお肉を食べて体に必要な栄養素をとり、健康的にヤセましょう。

ダイエットに役立つお肉の食べ方

1日1回、メイン料理をお肉にする

- 筋肉の材料となるたんぱく質の推奨量は1日に女性50g、男性65g*。
- 1日1回100gのお肉を食べると約20gのたんぱく質がとれる。残りのたんぱく質は魚や卵、大豆製品からとる。

*出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)厚生労働省

1日の推奨量

男性65g

女性50g



低カロリーの調理法を選ぶ

低カロリーにおさえるための調理の目安は「茹でる・蒸す < 焼く < 炒める < 揚げる」。

低カロリー

高カロリー



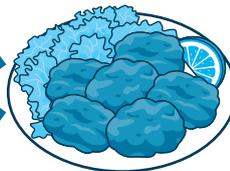
茹でる・蒸す



焼く



炒める

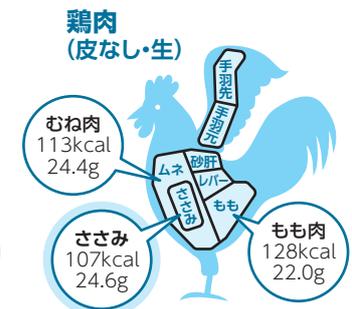
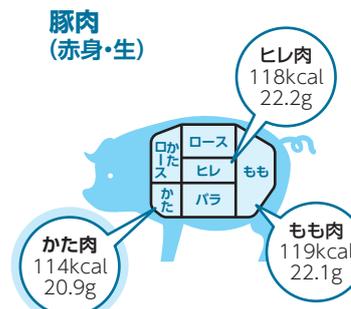
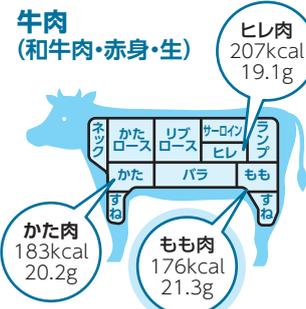


揚げる

脂身の少ない部位を選ぶ

牛肉や豚肉は「かた肉」や「もも肉」、鶏肉は「ささみ」や「むね肉」。

カロリーの低い部位とそのカロリー/たんぱく質量(100gあたり)*



*出典:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

「お肉は太るからでできるだけ食べない」
「お肉は太る」は残念な誤解です。
ダイエットのためにお肉を食べないようにしている人はいませんか？

監修:管理栄養士 徳田泰子

