

その鍋、本当にヘルシー？

少しずつ涼しくなってきましたね。夜は少し肌寒い日もあり、そろそろ夕食に鍋が登場する頃でしょうか？
鍋は野菜がたくさん摂れてヘルシーなイメージがありますよね。ですが、鍋を食べた翌朝は血糖が高い、体重が増える、という声をしばしば聞きます。今回は鍋を食べる時の注意点についてまとめました。

肉の種類

100g あたり



豚バラ 434kcal

豚ロース 263kcal

豚モモ 143kcal



ウインナー 1本

60kcal

豚肉は、バラは高カロリーなので避けましょう。
ロースよりもモモの方が低カロリーです。
ウインナーや鶏団子も意外に高脂質。
つつい食べすぎてしまうので注意しましょう。

肉・魚・豆腐の量



豚肉 2~3枚



タラ 1切れ



豆腐 1/3丁

この中から2~3つぶん

鍋は1人前ずつ分けずに少しずつ食べるので
たくさん食べてしまいがちです。
体格や活動量によりますが、目安は上記のうち
2つぶん、多くても3つぶんです。



水に昆布をしばらく浸して
具材を入れて



ポン酢と薬味で
米は雑炊にせずそのまま食べる

鍋スープの塩分

1袋 3~4人前



キムチ 22g

ごま豆乳 13.5g

寄せ鍋 15g

※1日の塩分目安

男性 7.5g

女性 6.5g

高血圧の方 6g

市販の鍋スープは多くの塩分が含まれています。
特にメに雑炊や麺を入れると多くの塩分を摂って
しまいます。

昆布やだしパックで出汁をとった水炊き鍋を
ポン酢、柚子胡椒、生姜、七味などと食べるのが
おすすめです。

練り製品の塩分・糖質



はんぺん 1枚

塩分 1.5g

糖質 10g



さつま揚げ 1枚

塩分 1.3g

糖質 10g

さつま揚げ、ちくわ、はんぺんなどの練り製品は
塩分が多く含まれています。糖質も1枚10g程度
と少なくはありません。

少し入れると出汁に深みが出ておいしいのです
が、食べるのは少量にしておきましょう。