

# 「調理方法について考えてみましょう」

今回は調理方法の選び方についてお話します。

**1日に使用できる目安量**： **油** 大さじ1杯 **砂糖** 小さじ2杯

油の仲間→ サラダ油、マヨネーズ、ドレッシング、バター、マーガリンなど

砂糖の仲間→ みりん、ジャム、はちみつ、水あめ、黒砂糖など

**注意：1日の使用量とはこれらを含めて使用できる量です。**

## 油が多い例



肉炒め

+



**野菜サラダ**を→(変更)副菜 **野菜の煮物**に  
(マヨネーズ)



## 砂糖が多い例



煮魚

+



**酢の物**を→(変更)副菜 **青菜のお浸し**に



というふうにすると1日使用量の範囲でおさまりやすくなります。

油料理は**焼く**<**炒める**<**空揚げ**<**天ぷらやフライ**の順に油の使用が増えます。

1日使用量の大きさ1杯を超えるのが揚げ物です。そのため回数又は1食の量を減らしましょう。

煮物・和え物などでしっかりした味付けを好む方、砂糖の1日使用量を超えてしまいます。

だし汁を濃い目にとり、砂糖の使用量を減らし薄味でも美味しく食べられる工夫をしましょう。

# 献立の基本

**主食**

+

**主菜**

+















**副菜**


+

**果実**

(ご飯・パン・麺) (肉・魚・卵・豆腐) (野菜・海藻・豆類)

品数をそろえて、主菜と副菜は油や砂糖が重ならないように選びましょう。

|   | 調理方法  | 生  | 蒸す  | 煮る  | 焼き  | 揚げる   |
|---|---|--|---|---|---|---|
| 主 | 魚<br>    | 刺身<br>たたき<br> | かぶら蒸し<br>ホイル蒸し  | 生姜煮、梅煮  | 塩焼き、照り焼き<br>         | フライ、天ぷら、<br>から揚げ<br> |
|   | 肉<br>    | たたき<br>ゆっけ<br>レバー  | 酒蒸し   | カレーライス<br>肉じゃが<br> | 焼肉、生姜焼き<br>ハンバーグ<br> | とんかつ<br>から揚げ<br>     |
| 菜 | 卵<br>  | 生卵<br>      | 茶碗蒸し<br> | 卵とじ   | 玉子焼き<br>オムレット<br>  | 揚げ卵   |
|   | 豆腐<br> | 冷奴<br>      | あんかけ豆腐  | 湯豆腐   | ぎせい豆腐<br>豆腐ハンバーグ  | 揚げだし豆腐<br>         |

|   | 和え物   | 煮物(炒め煮)   | 炒め物   | 汁物   |
|---|---|---|-------|--|
| 副 | お浸し、酢味噌あえ<br>ゴマ和え、酢の物<br>サラダ(ドレッシング)<br>ポテトサラダ(マヨネーズ)                               | 野菜煮物、筑前煮、ひじき炒り煮<br>切干大根煮物   | 野菜ソテー | 味噌汁<br>清汁、スープ  |
|   |  |  |       | <br> |

栄養科では栄養指導を承っております。ご希望の方は主治医または栄養士まで！

医療法人 永寿会 福島病院 栄養科