

# 好きな食べ物を我慢しない！脂(アブラ)との付き合い方



health\_support

2023年5月26日 23:09

カロリーを減らすことは重要ですが、極端な食事制限をすると長続きしませんし、体に必要な栄養やエネルギー面でも良くありません。

毎日約240キロカロリー減らしていけば、1か月で1キログラムの体重減少効果があると言われています。

好きな食べ物を我慢することなく、普段の食事ではほんの少し工夫することでカロリーを減らすことができます。キーワードは「脂(アブラ)」です！

## ▼ 目次

1. 炭水化物の2倍以上!? アブラはやっぱり高カロリー。

2. アブラの少ない食材&部位をチョイス。

3. 良いアブラ vs 悪いアブラ

## 1. 炭水化物の2倍以上!? アブラはやっぱり高カロリー。

カロリーの摂取量を減らすには、アブラを減らすのが一番効率的です。タンパク質と炭水化物は1gあたり4kcalのエネルギーですが、アブラは1gあたり9kcalのエネルギーです。同じ重さだと、アブラはタンパク質や炭水化物に比べて2倍以上もカロリーが高いのです。


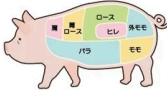
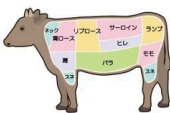
**アブラが多い食べ物＝カロリーが高い食べ物**ということになります。つまり、アブラの少ない食事にすれば、摂取カロリーもしっかり抑えられるのです。

## 2. アブラの少ない食材&部位をチョイス。

では、毎日の食事でどのようにアブラを減らしていけばよいのでしょうか？そこで注目したいのが、メインのおかずとなる肉や魚です。

ここでアブラの少ないものを選べば、カロリーもぐっと抑えられます。

鶏肉は魚（魚介類）と同じくらいアブラが少なく、次に豚肉、牛肉の順にアブラが多い、と覚えてください。でも、毎日魚や鶏肉ばかりというのはストレスがたまりますよね。「明日は牛肉を食べたいから、今日は魚にしよう」というふうに、メリハリをつけて食事を楽しむようにしていけばOKです。

低カロリーランキング (100g あたり)	
	鶏 肉
	1 ささみ 105 kcal
	2 胸肉 145 kcal
	3 手羽元 197 kcal
	豚 肉
	1 ヒレ 130 kcal
	2 もも 183 kcal
	3 ロース 263 kcal
	牛 肉
	1 ヒレ 195 kcal
	2 もも 209 kcal
	3 ランプ 248 kcal

また、同じ肉や魚でも部位によってアブラが多いところ、少ないところがあり、これによってもカロリーに大きな違いが出てきます。  
 カロリーを抑えるなら、できるだけアブラの少ない部位を選びましょう。

### 3. 良いアブラ vs 悪いアブラ

アブラの「量」を減らしてカロリーの摂取量をコントロールできたら、最後に気をつけたいのはアブラの「質」です。アブラには健康に良いものと悪いものがあるのをご存じでしょうか？

良いアブラは、肉より魚に多く含まれるので、簡単に良いアブラの摂取量を増やす方法は、肉料理を魚料理に置き換えることです。また、肉の中では鶏肉に良いアブラが多く含まれている事を、メニューを選ぶ時にぜひ、思い出してください。

良いアブラと悪いアブラ	
良いアブラの割合が高い食品	悪いアブラの割合が高い食品
 さんまの塩焼き	 豚の角煮
 カツオのたたき	 生ハム
 サバの水煮缶	 ソーセージ

しかし良いアブラを取っていれば、悪いアブラを沢山摂っても大丈夫というわけではありません。また、良いアブラだからといって、食べれば食べるほど健康になるわけでもありません。大切なのは、正しい選択と置き換え。悪いアブラから良いアブラに置き換えながら、アブラの摂取量を抑えることです。