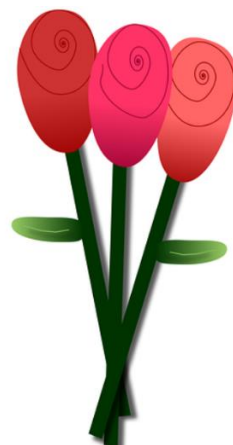


高カロリーで太りやすい 食材・調味料リスト



◆ 著作権について

○このレポートは著作権法で保護されている著作物です。使用に関しては、以下の点にご注意ください。

○このレポートの著作権は発行者に属します。このレポートは直接購入していただいた方のみ使用を許可され、本使用許諾契約に同意いただいて、ダウンロード可能となります。このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

○このレポートに含まれる情報は著作権法によって保護されています。著者の許可を得ず、出版および電子メディアによる一般公開や転売はできません。

○著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用することを一切禁じます。

○この契約に違反した場合、この使用許諾契約を解除できるものとし、本契約の解除と法律に定められた違反金を支払っていただくこととなります。

○このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

○このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

○このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

目次

■ はじめに.....	4
■ 高カロリーで太りやすい 食材・調味料リスト.....	5
■ 最後に.....	6

■ はじめに

ダイエットでは、食材選びは大事です。

高カロリーの食材を使用すると、
出来上がった料理もカロリーが高くなってしまいます。

料理での使用率が高く、
高カロリーで太りやすい食材だけをリストにしてあります。

つい多く使い過ぎてしまって、
高カロリーにしてしまう調味料も紹介しています。

また、肉類は部位によってカロリーが大幅に違うので注意です。

カロリーの高い部位をピックアップしているので、参考にしてくださいね。

■ 高カロリーで太りやすい食材・調味料リスト

肉類	和牛	バラ（脂身付き）
		肩ロース（脂身付き）
		肩ロース（皮下脂肪なし）
		リブロース（脂身付き）
		リブロース（皮下脂肪なし）
		サーロイン（脂身付き）
	サーロイン（皮下脂肪なし）	
	豚	バラ（脂身付き）
		豚トロ
ロース（脂身つき）		
その他	フォアグラ	
	小麦粉	
	サラダ油	
調味料	精製糖（白砂糖・グラニュー糖など）	
	サラダドレッシング（オイル入り）	
	みりん	

■ 最後に

スーパーなどで、お肉が部位ごとにパック入りで売られていますが、バラ肉は避けた方が良いでしょう。

安価ですが、カロリーが高いです。

下茹でしたり、熱湯でサッと湯通して、脂を落としてから使用するとよいですよ。

オイル入りのサラダドレッシングは、高カロリー商品もあるので、ノンオイルドレッシングがおすすめです。

白米は？と思うかもしれませんが、白米は量と食べ方によっては、太る食べ物とはいえません。

ここでは、誤解を招かないように、あえてリストから外しました。

油は食材ではありませんが、料理では注意すべき食品なのでリストに加えました。

油は種類に関わらず、ほとんどが高カロリーです。

料理には、できるだけ健康やダイエットに良いとされるオイルを使用しましょう。