

集団指導や個人指導の場合は？



揚げ物+炒め物+ポタージュの組み合わせはどの料理も「油」や「乳製品」を多く使う調理方法なので、脂質が多くなり、カロリーも高くなりがち…。

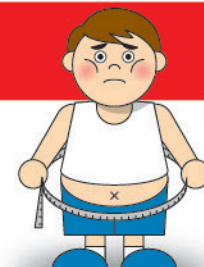
◆応用例◆

焼飯・唐揚げ・野菜炒め・コーンスープなど同じように油を使った料理の組み合わせの場合、脂質やカロリーが高くなります。
→例：ライスや蒸し鶏に変えるなど選び方を変えるとカロリーダウンできます。

※フードモデルの組み合わせを基本にして、いろいろなパターンでご活用ください。

1010kcal・脂質49.4g

高カロリーな調理法を選びがちな対象者に



とんかつは食べたい！
ソテーならお浸しに変えられるかな



905kcal・脂質38.8g

これでは物足りない!!
という対象者には…

なめこおろしを
プラス

好き嫌い等を
考慮して提案

一品増しても、マイナス80kcal
・脂質10g減



932kcal・脂質38.9g

ヘルシー料理を用い、「野菜や海藻、きのこ料理を追加することで満腹感が得られ、不足しがちなビタミンやミネラルも摂取できます」という指導にもご活用いただけます。

野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなど



ヘルシー料理

満腹感が足りない時は、副菜を追加しましょう。
1品50kcal以下で不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維が補えます。