

栄養だより

第 186 号
2026年4月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

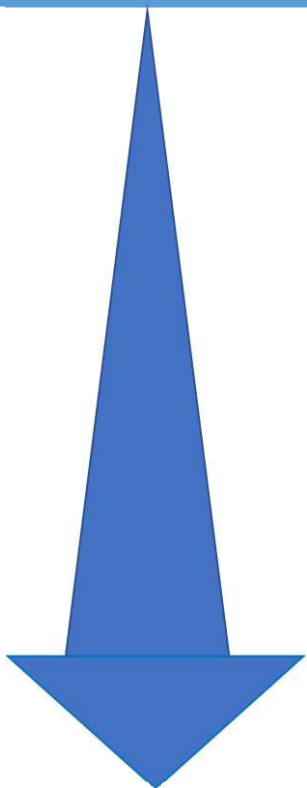
自分に合ったカロリーを選ぶようになろう！

炭水化物やたんぱく質は1g 4kcalに対し、
脂質は1gで倍以上の9kcalがあります。
バランスのいい食事を心がけた上で、
食材選びや調理方法を工夫し
自分に合ったカロリーに調整してみましょう。

「食べてないのに太った...」
「食べているのに太れない...」
という方、必見！



高齢者、小食、痩せ気味
油の追加でカロリーUP！



体重増加がある方
減量を進められている方
油を控えてカロリーカット！

ドレッシング類 (大さじ1杯)



マヨネーズ
80kcal



ごまドレッシング
60kcal

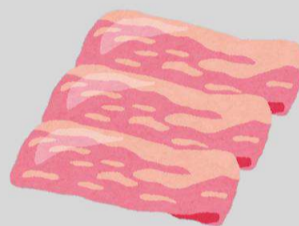


和風ドレッシング
27kcal

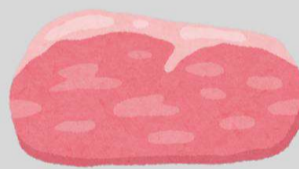


ポン酢
9kcal

肉の部位 (100g)



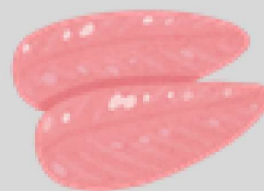
豚バラ肉
434kcal



豚ロース
256kcal



鶏モモ皮なし
127kcal



鶏ササミ
105kcal

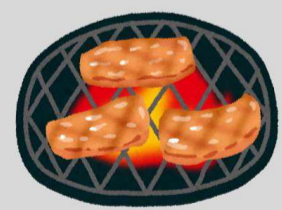
調理法 (牛もも100g (209kcal)を 調理した場合)



揚げ物
+121kcal



炒め物
+33kcal



網焼き
-17kcal



ゆで
-19kcal