

知っておこう！減量目的の食事！ -しっかり食べて油を減らそう-

体がまだ成長段階にあるジュニア選手は、体がきちんとでき上がるまでは無理な減量は控えましょう！

低脂肪でたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富な「栄養密度の高い」食品がおすすめです！



調理法や味付けにひと工夫を！

肉や魚などの食材はどのように調理するかによって、エネルギー量は大きく異なります。

例えば豚もも肉(100g)で...



あみ焼き 132 KCal



ゆでる 139 KCal



フライパン焼き
170 KCal



衣揚げ 236 KCal
衣が厚いほど
エネルギーは増加します



味付け

バターやマヨネーズよりも、酢、味噌、醤油など、日本の伝統的な調味料やノンオイルのドレッシングがおすすめです！

おすすめ調理法

ゆでたり、あみ焼きにすると食材自体の油脂量を減らすことが可能です。