

肉の部位を選ぼう

ダイエットの敵と思われるがちな肉には、からだに必要な栄養素が含まれ、特にダイエットに不可欠な筋肉を作るたんぱく質が豊富です。また、消化に時間がかかるため腹持ちが良いのも特徴です。肉の種類や部位、食べ方を工夫して肉をダイエットの味方にしましょう。

【牛肉・豚肉ともにおすすめはモモ・肩肉】
モモと肩の肉は低脂肪・高たんぱくで、牛肉には血液の元となる鉄分やダイエット中に不足しがちな亜鉛が豊富で、豚肉には疲労回復やスタミナ補給に役立つビタミンB群が豊富です。

「肩ロース」は脂肪が多いため、赤色がきれいで脂肪のついていない肉を選びましょう。

【鶏肉のむね、ささみ肉はより脂肪が少ない】
鶏肉は肉類の中では低脂肪・低エネルギーで、ダイエット中のたんぱく質補給に取り入れたい食品です。柔らかく食べやすいモモ肉は皮を除去と脂質量をかなり抑えることができます。

脂質の少ない肉は硬くなりやすいため、スライスにする、細切りにするなど切り方を工夫する、玉葱やパイナップルと漬けて柔らかくする、片栗粉をまぶすなど調理法を変えることで食べやすくなります。

