

回転寿司 ヘルシーな食べ方①

2016年2月22日
バイエル薬品株
食ベ・テク

■取捨選食のポイント

- ・ 玉子や魚卵は避けるか、食べても1貫ずつ分け合うなどしてコレステロール摂取を控えめに。
- ・ 前もって食べる量を決めておきましょう。立て続けにお皿を取らずに、1皿食べ終わってから次の皿を選ぶようにすれば、食べすぎ防止にも。
- ・ 食物繊維をとれるのはキュウリ、ゴボウ、ガリ(しょうが甘酢漬け)などですが、少量のため野菜不足を別のメニューで補うようにしましょう。

■ここまで食べるとどれだけヘルシー？

食べ方	コレステロール量	エネルギー量	食物繊維	ヘルシー度
 <p>ウニ、ハンバーグ、イカ、マグロ、ホタテ、サーモンを1貫ずつ、カッパ巻、ゴボウ巻、納豆巻を半量ずつ食べる</p>	105mg	516kcal	1.8g	◎
 <p>ウニ、ハンバーグ、イカ、マグロ、ホタテ、サーモン、カッパ巻の7皿を食べる</p>	207mg	854kcal	1.1g	△
 <p>全部食べる</p>	347mg	1,153kcal	3.0g	×

組 合せる



ポイント.....
食物繊維不足にならないよう、サラダや果物などのお皿を補充しましょう。ドレッシングはマヨネーズを避け、柑橘系・ノンオイルの低コレステロール、低カロリーものを選びましょう。

- ・もずくサラダ・・・食物繊維**1.2g**UP
- ・メロン・・・食物繊維**0.4g**UP
- ・緑茶・・・タンニン入り



ポイント.....
乳製品や卵などが含まれたスイーツは、1つでも高カロリーになるため控えましょう。

- ・カスタードプリン・・・・・・ 210mg UP
189kcal UP
- ・バニラアイスクリーム・・・・ 53mg UP
180kcal UP
- ・ショートケーキ・・・・・・ 165mg UP
378kcal UP

(mg：コレステロール、kcal：エネルギー)