

脂肪の少ない部位や種類を選びましょう

肉

摂取量にも注意しましょう

おすすめ肉

ヒレ肉

185kcal

肩肉

171kcal

ヒレ肉

115kcal

むね肉

(皮なし)

108kcal

ささみ

105kcal

もも肉

181kcal

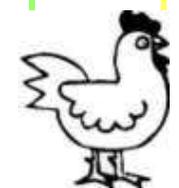
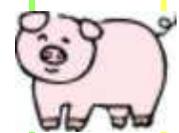
もも肉

148kcal

もも肉

(皮なし)

116kcal



控えたい肉

肩ロース肉

318kcal

バラ肉

454kcal

ロース肉

263kcal

バラ肉

386kcal

もも肉

(皮つき)

200kcal

皮(もも)

513kcal

(可食部100gあたり)

種類や部位でこんなにエネルギーが違います！！