

「東京ガス 食の生活110番」Q&A
テーマテレホン開催のご案内
～食生活全般の質問にお答えします～

“いますぐ”
電話・メールで
アドバイス!

1月のテーマテレホン 「料理でカロリーを抑えるコツは？」

実施期間：2012年1月5日(木)～31日(火)
「食の生活110番」電話番号：03-3423-0110
サービス時間：月～金(祝日除く)10時～16時

1月のテーマ「料理でカロリーを抑えるコツは？」

年末年始でご馳走を食べすぎて、休み明け「服がキツイ……」
なんて経験はありませんか？ 増えた体重を戻すには、摂取エ
ネルギーを適正にし、活動量を増やすことです。今月は、食
材の選び方や調理方法・器具など、料理でカロリーを抑える
コツをご紹介します。

<こんなご相談にお応えします>

- 油を控える方法を教えて。
- 揚げずに焼いて作る揚げ物のレシピを教えて。
- 低カロリー食材ってどんなもの？
- やっぱり脂が旨い！けどカロリーが気になる……
解決策はある？



鍋料理にひと工夫

定番の鍋料理から変わり鍋、しめの楽し
み方、つけだれのアイデアなどをご紹介
します。

毎年この時期に多くのご相談を頂く 「大根」について

毎年この時期に多くの相談をいただき、今が旬の大根。
大根を使った料理の作り方、保存方法など、様々なご相
談に管理栄養士などがお答えします。

※「東京ガス 食の生活110番」Q&Aのテーマテレホンは、期間限定のテーマを設定した相談窓口です。通常の相談サービスも行っていきます。

「東京ガス 食の生活110番」とは—？

東京ガス 食の生活110番では、管理栄養士など専門家が、調理法、食品の保存や安全性、乳幼児の食事、
栄養など食生活のあらゆる疑問にお答えし、一人ひとりへアドバイスいたします。電話のほかホーム
ページからもご相談を受け付けています。

