

『外食メニュー別特徴と食べ方の工夫』

外食の特徴は、主食・油が多く、野菜が少ないことです。

- 自分の **1 食分の適量**を把握しておく。
- **買い（注文）すぎない**ように（腹八分目）を心がける。
- **主食だけに偏らない**。（ラーメンとおにぎりは×）
- **野菜料理**をプラスする。
- 野菜料理もしくはおかず（蛋白質）から**よく噛んで先に食べる**。
- ドレッシングは、**ノンオイル**ドレッシングを選ぶ。
- **調味料**は、まず味をみてからかける。
- **飲み物は Okcal**にする。ジュース→ お茶
- **栄養表示**を参考にする。**エネルギー・糖質量・塩分**など

●主食主菜副菜のあるメニュー選びを心掛け、過剰な**主食**を調節します。

●糖質のみの食事は、血糖が上昇しやすい食べ方です！

●糖質に比べ、蛋白質・脂質を増加したほうが血糖への影響度は少なく、腹持ちもよくなります。

●和風めん類

お勧め→山菜・きつね・おかめ・肉南蛮・けんちん

工夫必要→ざる・てんぷら・ちから



+お浸し



- ◇ 温かい麺は1玉が（ご飯150g分）です。
冷たい麺は（ご飯250g分）が1皿です。
- ◇ かけ等は、蛋白が使われているので、卵や唐揚げなど補います。
- ◇ 天ぷらは衣を残すと油と糖分を減らすことができます。
- ◇ 野菜が不足するので1品追加して補います。（ほうれん草など）
- ◇ つゆ1人前で3~4gの塩分、6gの糖分が含まれるので飲まないようにします。

●丼もの

お勧め→親子丼・海鮮丼

工夫必要→カツ丼・天丼・うな重・牛丼



+サラダ



- ◇ ご飯250~300g（茶碗2杯分）あるので注文時にご飯『少な目』『小盛り』など頼むとよいでしょう。
- ◇ 野菜が少ないので1品料理（サラダやお浸しなど）プラスしましょう。

●すし

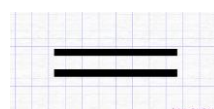
お勧め→にぎりずし+野菜

工夫必要→ちらし寿司・かんぴょう巻き・大阪寿司



+酢の物

- ◇ ご飯の量は店により異なりますが、1皿（2貫）30~40g（64Kcal+ネタのカロリー程度）あります。
ご飯200gの人で5皿（10貫）ということになります。
ネタは脂の多い魚ほどカロリーが高いです。また野菜が少ないので、先に海鮮サラダや、海藻など摂取するとよいです。

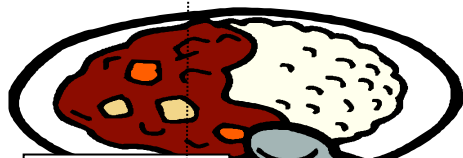


ご飯の量の比較

10貫

=おにぎり2個分のご飯

●カレーライス



+サラダ



<外食>

- ◇ ご飯が 250g 程度なのでご飯の量を調節します。
- ◇ 芋は炭水化物なのでごはんと交換します。
- ◇ 付け合せにサラダをたのみましょう。



<家庭・低カロリーにする工夫>

①ルーは1片100kcalで高カロリーなので、ルーの分量を少なくし、カレー粉で補うや、ルーを市販で低カロリーの物があるので変更する。

②具を油で炒めないで煮込む。肉を赤身にする、シーフードに変更する。ブロッコリーやパプリカ・オクラなどの野菜を具材で増やすと見た目も華やか低カロリーでボリュームもでます。

●ラーメン



お勧め→タンメン・五目・冷やし中華

工夫必要→チャーシュー・ワンタン・餃子・炒飯

- ◇ 麺1玉で240gで、ご飯240g相当なので残します。
- ◇ 餃子や炒飯など炭水化物を重ねないようにします。
- ◇ 野菜・たんぱく質(肉魚卵大豆など)あるものを選びます。
- ◇ 塩分が多く、1食で1日分相当(6~7g)汁を残します。

●1食当たりのカロリーと糖質目安

中食・外食では栄養表示が表示されている場合も多いです。参考にするるとよいです。

1日エネルギー	1200	1440	1600	1840	2000
1食あたり目安エネルギー(Kcal)	400	500	530	615	666
糖質(炭水化物)(g)	50~61	62~74	68~80	81~92	87~99

塩分は、減塩必要ある方は6g。ない方は男性8g女性7gが1日の目標です。

493Kcal糖質45g
焼き魚定食ご飯少なめ
(ご飯100g) 塩分3.9g



大戸屋HPより引用

530Kcal糖質77g
回転寿司12貫(180g) 海鮮
サラダ塩分5.7g + 醤油3g



かっぱ寿司HPより引用

704Kcal糖質83g
ミニ牛丼サラダ豚汁セット
(ご飯180g) 塩分は4.7g



すきやHPより引用

●果物の1日分目安量

スイカ
200g
1/16個



もも
200g
1個

ぶどう
150g
(巨峰サイズ)
13粒



梨
200g
1/2個

ご飯の量(糖質量)
ミニ180g(72g)
並250g(100g)
大盛350g(140g)