

# 『外食メニュー別特徴と食べ方の工夫』

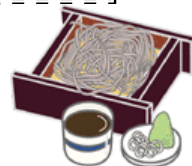
外食の特徴は、主食・油が多く、野菜が少ないことです。

- 1食分の（エネルギー・主食量）を把握しておく。
- 買い（注文）すぎないように心がける。
- 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

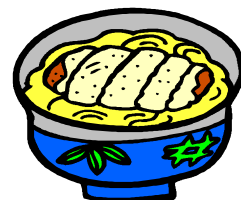


+お浸し

- ◇ 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

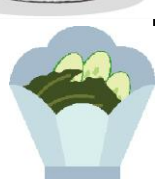


- ◇ ご飯250~300g（茶碗2杯分）あるので注文時にご飯『少な目』『小盛り』など頼むとよいでしょう。
- ◇ 野菜が少ないので1品料理（サラダやお浸しなど）プラスしましょう。

## ●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



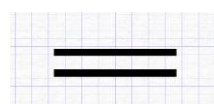
+酢の物

- ◇ 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

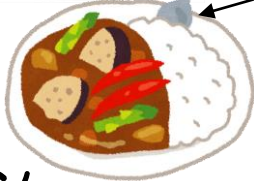
=おにぎり2個分のご飯



# ●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

### 1食当たりの目安

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。

412Kcal糖質61g  
ひんやり豆腐と海藻和風サラダひ  
じきごはん定食(ご飯100g)  
塩分5.3g



太戸屋HPより引用

548Kcal糖質71g  
回転寿司12貫(180g)海鮮  
サラダ塩分4g+醤油3g



かっぱ寿司HPより引用

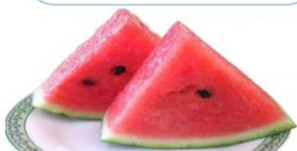
704Kcal糖質83g  
ミニ牛丼サラダ豚汁セット  
(ご飯180g)塩分は4.7g



すき家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)