

『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。（ラーメンとチャーハンは避ける）
- 野菜料理を追加する。
- 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。
- 飲み物は糖分がないものにする。 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

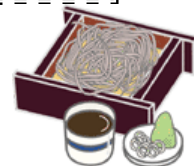
お勧め→山菜・きつね・おかめ・肉南蛮・けんちん

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。
- ✧ かけ等は蛋白質が使われていないので、卵や唐揚げなど補います。
- ✧ てんぷらは衣を残すと油と糖質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の糖質が含まれるので飲まないようにします。



●丼もの

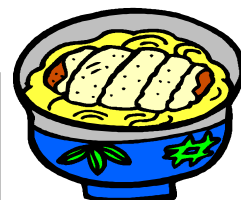
お勧め→親子丼・海鮮丼

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）追加します。



●すし



+酢の物

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

- ✧ 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6~5皿（10~12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

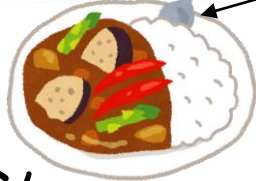
10貫

=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玉でご飯 200～300g 相当なので多めです。
- ◇ 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

外食の選び方例

中食・外食では栄養表示が表示されている物もあるので参考にする。

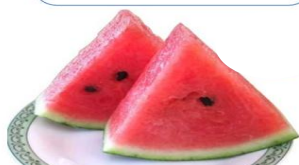
1日エネルギー	1食エネルギー	1食目安糖質	やよい軒	スシロー	吉野家
1200 kcal	400Kcal	50～61 g	肉野菜炒め定食 →ご飯量少なめ調整 (100g弱)	2～3皿(5～6貫)	豚丼小盛サラダ
1440 kcal	480Kcal	62～74 g	サバ塩焼き定食	4～5皿(7～8貫)	牛丼並盛サラダ →ご飯少し残して調整
1600 kcal	530Kcal	68～80 g	焼肉定食	5皿(8～9貫)	牛丼並盛サラダ →ごはんを少し残す
1840 kcal	615Kcal	81～92 g	唐揚げ定食	6皿(10～11貫)	牛皿定食 →並ご飯少し少な目)
2000 kcal	666Kcal	87～99 g	和風ハンバーグ定食 →ご飯少なめで調整する。	6皿(12貫)	牛丼並盛サラダ

✓ 補足ポイント (各店のHP参考に作成)

- ・やよい軒：定食は炭水化物がやや多めなので、目標に合わせて「ご飯少なめ」の調整がカギです。ごはんお替りに注意。
- ・スシロー：1皿当たりの糖質はネタによって11～15g程度。好みのネタを選びながら、2～6皿+汁物・サラダで調整を。
- ・吉野家：並・大盛は炭水化物が高く、小盛やご飯を残すことで理想範囲に合います。

●果物の1日分目安

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)