

外食の賢い 選び方

仕事が忙しかったり、コミュニケーションの場として、外食は現代人にとってなくてはならない生活の一部となっています。しかし、好きなものだけを食べるようなバランスの悪い外食の摂り方を続けていくと体調を崩しやすくなる可能性もあります。外食するときは、賢い食事の選び方を心がけましょう。

外食の気になる特徴として



量が多く、炭水化物が多い
(カロリーが高い)



味の濃い料理が多い
(塩分や糖分が多い)

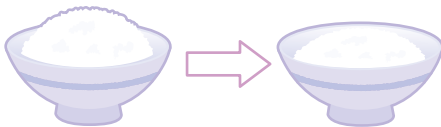


野菜が少ない、
単品料理が多い

少しの工夫がカロリーダウンにつながります！

①量の調整、炭水化物の取り方

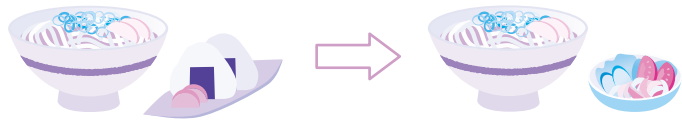
■ ご飯の量を減らす



大盛り(200g)

普通盛(150g)

■ 炭水化物を二つ重ねない(ご飯・パン・ラーメン・うどん・チャーハンなど)



うどん1杯+おにぎり2個
(380kcal) (340kcal)

うどん1杯+ほうれん草の和え物
(380kcal) (26kcal)

90kcalダウン

314kcalダウン さらに 糖質もダウン

炭水化物を減らすことは内臓脂肪肥満に効果があります

②調味料はかけずに小皿を利用、調理方法を選んでエネルギーダウン

■ 味付けが足りないと感じたときは直接かけずに、小皿に調味料をとり、つけて食べる

■ 調理方法によりエネルギーがだいぶ変わってきます



【1日の摂取エネルギー量の目安(成人)】

標準体重×25 ~ 30kcal

標準体重=身長(m)×身長(m)×22

【調理法によるエネルギーの違い】 アジ1尾 正味70g 101Kcal

フライ→天ぷら→からあげ→煮つけ→たたき→刺身→塩焼き

242kcal 232kcal 180kcal 116kcal 109kcal 108kcal 107kcal

③野菜を追加、単品より定食料理

■ 野菜が少ない場合は野菜を一鉢追加する (きんぴらごぼうやひじき、サラダなど)



■ 丼ぶり物より食材の種類が多い定食を選ぶ



手軽に利用できる「外食やコンビニ」
選ぶものをひと工夫することでカロリーや
糖質が減り、肥満予防につながります。
これからはメニューの選び方を
少し変えてみませんか？



福祉課 健康づくり班
☎985-7124