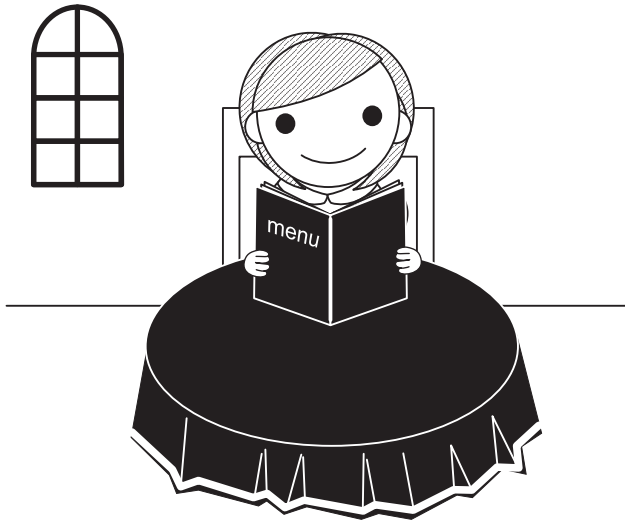


肥満や生活習慣病が気になる方の 外食の選び方



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

友人との食事や仕事の付き合いなど、何かと外食の回数は多くなりがち。

上手にメニューを選んで、エネルギー過剰や栄養バランスの偏りをなくすようにしましょう。

◎メニューの選び方◎

- 洋食や中華より栄養バランスの良い和食を選ぼう
- 単品・丼もの・麺類より、定食で栄養バランスをとろう
- 栄養価の表示があるお店を利用しよう
一食あたりの目安 エネルギー:500kcal、塩分:3g
- 調理法をチェックしよう

調理法によるエネルギーの違い
ゆでる<網焼き<蒸す<生<煮る<炒める<揚げる
低 高

△外食の注意点△

- ▲外食は高エネルギー・高脂肪・塩分の高いメニューが多いので、1日1食程度に抑えましょう。
- ▲外食の中でも丼もの・麺類・カレーライス・チャーハンなどの単品や麺類とご飯のセットは、糖質も多くなり、脂肪や塩分も多くなるので、できるだけ控えるようにしましょう。
- ▲外食が多い方は、毎回ジャンルを変えるようにし、栄養バランスが偏らないようにしましょう。

ファミリーレストラン編

特徴

ファミリーレストランのメニューは、エネルギー、脂肪、塩分が多い洋食の料理が中心となっています。



メニューの選び方

○ファミリーレストランのメニューには、塩分やエネルギーの表示があるので、よく見て注文しましょう

○余分なエネルギーや糖質を、自分でカットできるものを選びましょう。

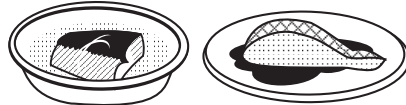
【例】ハンバーグとステーキ →ステーキの方が調整しやすい



ステーキは脂身を残せますが、ハンバーグのつなぎに使われているパン粉やひき肉の脂を取り除くことはできません。

【例】煮魚と照り焼き →煮魚の方が調整しやすい

煮魚や照り焼きなど和食の味付けには砂糖やしょうゆが多く使われますが、調味料がお皿に残る煮魚の方が、実際に摂取する糖質や塩分をカットしやすいと言えます。



この他、パンにつけるバター、サラダにかけるドレッシングやマヨネーズを控えることでも調整ができます。

和食店編

特徴

和食は洋食や中華料理に比べるとエネルギーが少なく、肉料理よりも魚料理が多くあります。また、豆製品や野菜が多く使われていて、ヘルシーなメニューが多いです。



メニューの選び方

○シンプルな調理方法で、素材がわかりやすいものを選びましょう

- ・刺身
- ・焼き物(焼魚・焼きなすなど)
- ・茹で物(お浸し・しゃぶしゃぶなど)
- ・鍋物
- ・薄味の煮物
- ・蒸し物

どんなものが使われているかわかりやすいものを選ぶと、エネルギーも把握しやすくなります。

○単品メニューよりも定食型を選び、栄養バランスを良くしましょう



カツ丼 950kcal

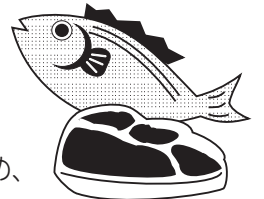
油分とご飯の量が多く、野菜が少ない



焼き魚定食 700kcal

注意! “和食はヘルシー” と言っても…

脂の多い魚介類や脂の多い肉、イモ類(特にジャガイモ)を使った料理は、1品あたりが300kcalを超える可能性大! ご飯や副菜を加えると800kcalのセットメニューになるため、食べ過ぎに注意しましょう。



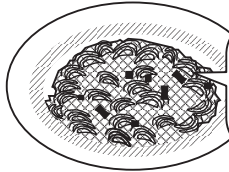
洋食店編

特徴

洋食はバターや生クリーム、ホワイトソース、フライなど、脂肪分が多くなりやすい料理です。食べ過ぎないように気を付けましょう。

メニューの選び方

○パスタはクリーム系より、トマト系や和風のを！



生クリーム、チーズ、ベーコンが入り、高エネルギー

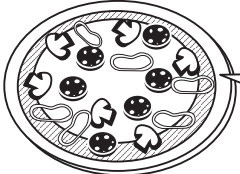
カルボナーラ 750kcal



サラダや野菜スープを追加しましょう

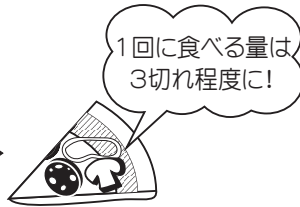
きのこスパゲッティ 580kcal

○ピザは複数人でシェアしよう



シンプルなものや野菜を中心にしたトッピングがおすすめ！

ピザMサイズ 1200~1600kcal



1回に食べる量は3切れ程度に！

ピザ1/8枚 150~200kcal

○ソースは少量のものを

ホワイトソースやデミグラスソース、ハヤシソースは高エネルギー。少量サイズをチョイスするか、残すようにしましょう。

○バターライスより普通のご飯を

ピラフなどバターで炒めたものは、普通のご飯の2倍近いエネルギーに！選べる場合は普通のご飯に、選べない場合は残すようにしましょう。

中華料理店編

特徴

中華料理は一般的にラードが使われており、動物性脂肪の多い料理が多くあります。しかしメニュー選びによっては、野菜がたっぷり摂れ、栄養バランスの良い食事になります。

メニューの選び方

○主菜には野菜の炒めものを選びましょう

- ・五目野菜
- ・青菜炒め
- ・八宝菜
- ・チンジャオロース
- ・ホイコーロー など



食べごたえがある割には、一皿300kcal程度とエネルギーは控えめです

○麺類は野菜がたっぷりのものにし、汁は残しましょう



□ラーメンと餃子など、油や糖質を含んだ料理は、2品以上摂らないようにしましょう



餃子やシュウマイの皮は小麦粉で出来ており、主食に近いので、ご飯や麺と一緒に食べるのは控えめにしましょう。

□揚げたものをさらに炒めあわせる料理は控えましょう

酢豚やエビチリなどは、油で揚げた上にさらに甘い味付けで仕上げるため高エネルギーになります。

ファストフード店編

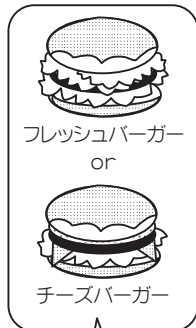
特徴

ハンバーガーに使われるバンズパンの栄養素は、ほとんどが糖質。そこにポテトなどの揚げ物加われば、糖質と脂質過多になります。サイドメニューをフルに活用し、バランス良く食べましょう。

メニューの選び方

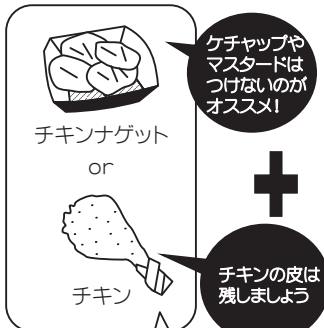
○セットではなく、単品でオーダーしよう

ハンバーガーを選ぶなら



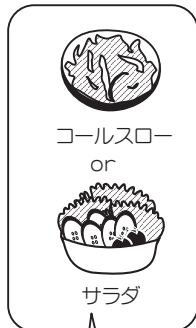
ハンバーガーは野菜が沢山入っているものか、肉やチーズからエネルギー、ビタミンB群、たんぱく質が確保できるチーズバーガーがオススメ。

ポテトを選ぶより



ポテトは油分や糖質、塩分が過多になりがちです。鶏肉の揚げ物は糖質が少なく、たんぱく質とエネルギーを確保します。

もう1品追加するなら



コールスローやサラダは糖質が少なく、食物繊維を確保できます。

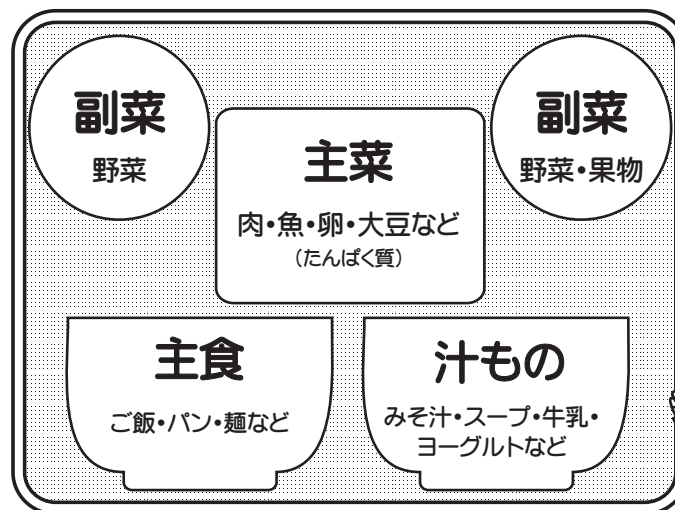
飲み物を選ぶなら、無糖のお茶やブラックのコーヒー、野菜ジュースがオススメです！



フライドポテト、デザートといった、イモ、小麦粉、砂糖が多く使われているサイドメニューは、なるべく避けましょう。

必要な栄養を上手く摂る方法

【その1】1日の食事のバランスを知る



【その2】自分の食事内容を振り返ってみる

食事の記録を取り、自分の適量を知ること、今の自分の食事内容について足りないもの、過度に摂取しているものがわかります。

【その3】調整をする

1日でバランスがとれなければ、2日単位で考え調整をする、その次は1週間単位で調整をする、というように余裕を持って考えてみましょう。外食は、付き合いなどでなかなか予定通りの食事内容にはなりにくいので、1週間のうちに足りないものを補い、オーバーした分は2日ほど抑える、というように調整をしてみてもいいかもしれません。