

# 『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。
- 野菜料理からよく噛んで、先に食べる。
- 揚げ物より煮物など選ぶ。
- 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

●主食のみのメニューは避け、主食は調節します。

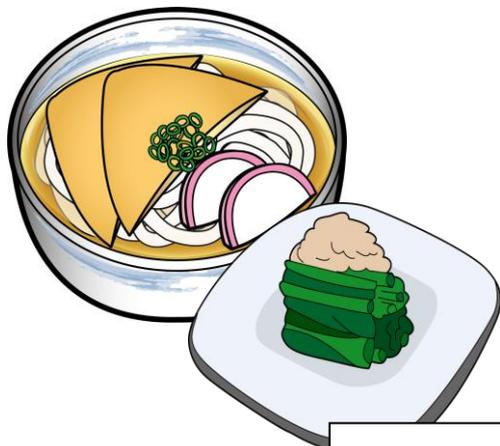
●糖質のみの食事は、血糖が上昇しやすい食べ方です！

●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240Kcal）です。  
冷たい麺は（ご飯250g分400Kcal）が1皿です。
- ◇ かけ等は、蛋白が使われていなので、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



ご飯減らす



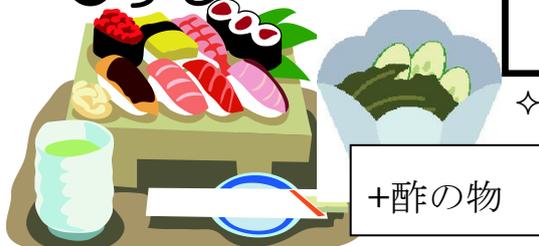
+サラダ

- ◇ ご飯250~300g（400kcal~480kcal・茶碗2杯分）あるので、いつも家で食べるご飯の分量まで減らしましょう。
- ◇ 注文時にご飯『少な目』『小盛り』など頼むとよいでしょう。
- ◇ カツ丼やうな重は油とみりんなどの調味料が多いので高カロリーです。
- ◇ 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

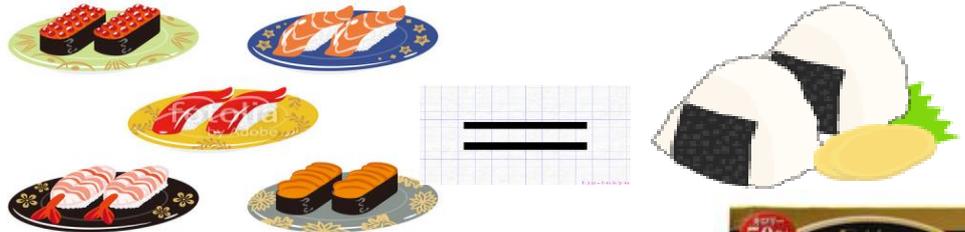
- ◇ ご飯の量は店により異なりますが、1皿（2貫）30~40g（64Kcal+ネタのカロリー程度）あります。

ご飯の量の比較

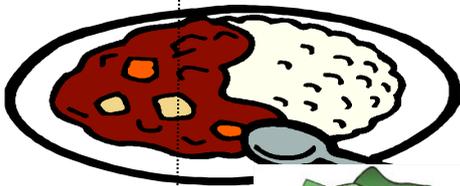
10 貫

=おにぎり 2 個分のご飯

- ◇ 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。



## ●カレーライス



+サラダ



〈外食〉

- ◇ ご飯が 250g(400Kcal) 程度あるのでご飯を調節できるとよいです。
- ◇ 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。
- ③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

- ◇ 全体的に油の使用量が多く、エネルギーが高いです。
- ◇ 麺1玉で240gで、ご飯240g(385Kcal)相当なので残します。
- ◇ +で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)具があるものがおすすめです。
- ◇ 塩分が多く、1食で1日分相当(6~7g)摂取してしまいますのでスープは残します。

## 果物の適量

1日80Kcal程度が適量となります

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