

ここに



外食の注意!!

外出時やお仕事等で外食を利用する機会は誰にでもあります。便利で美味しい外食は私たちの食生活を豊かにする一方で、その利用方法を誤ると、生活習慣病の発症や悪化の原因になりかねません。外食の特徴や注意点を理解して、上手に利用しましょう!!

特徴① 油脂や主食量が多く、エネルギーのとりすぎになりがち

<メニュー選びのポイント>

- 和定食は比較的エネルギーが控えめです。肉料理に偏らず魚料理も積極的に食べましょう。
- 揚げ物が多いメニューは控えましょう。
- エネルギー表示を参考にして、一日の1/3量を目安に食べましょう。
- エネルギーオーバーになってしまうときは残すようにしましょう。
- ご飯の量が多い時は残すようにしましょう。
- デザートは注文しないようにしましょう。
- ついつい食べ過ぎてしまった時は自宅での食事を少なめにして食べましょう。

【参考】1日の摂取エネルギー量の目安(成人)
標準体重(kg)×25~30kcal
標準体重=身長(m)×身長(m)×22

<外食のエネルギー量>

料理名	エネルギー量(kcal)
カツカレー	957
牛丼	909
ミックスフライ定食	855
サバ味噌煮定食	687

五訂増補「毎日の食事のカロリーガイド」女子栄養大学出版部

お昼食べすぎちゃったから、夜は控えめにしないとね。

特徴② 栄養バランスが不良の物が多く、野菜も不足しがち

<メニュー選びのポイント>

- 主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海藻・キノコ)のそろったメニューを選びましょう。
- 「麺+ご飯」のような炭水化物の多い組み合わせは選ばないようにしましょう。
- 野菜が多く使用されている料理を選びましょう。
- 麺類や丼物などのときは、野菜料理を一品追加しましょう。

野菜の料理がとれなかった場合は、自宅で積極的に野菜を食べるようにしましょう。

特徴③ 濃い味付けのものが多く、食塩のとりすぎになる

<メニュー選びのポイント>

- 麺類の汁や、汁物などは残すようにしましょう。
- 卓上の醤油やソース等の調味料を使用するときはかけるよりも付けて使用するようにしましょう。
- 漬物や佃煮等は残すようにしましょう。

<食塩含有量>

メニュー名	食塩量(g)
醤油ラーメン(全量)	7.1
〆(スプ) 2/3 摂取)	5.8
〆(スプ 半分摂取)	4.6
味噌汁(150ml)	1.5
梅干し(1個)	2.2
たくわん(3切れ)	1.0

食塩摂取目標量 (日本人の食事摂取基準 2015 年版)
~2015 年 4 月からの新基準~
男性: 8.0g/日 女性: 7.0g/日
★心疾患・高血圧がある場合は 6g 未満/日

「食塩早わかり」女子栄養大学出版部 第三版

【参考】日本人の食塩摂取量(20歳以上 平成 24 年) 男性 11.3g/日 女性 9.6g/日 「国民衛生の動向 2014/2015」