

栄養だより

外食・コンビニ食を利用する時のポイント

バランスの良く食べるためのコツ



外食やコンビニ弁当では、高カロリー・塩分が多い・野菜不足など... 栄養バランスの偏りが気になります。好きなものばかり選んで食べていると、生活習慣病や肥満のもとになってしまいます。

ですが、栄養バランスや適量をきちんと意識して、かしくメニューを選択すれば、ヘルシーでバランスのとれた食事を取ることも可能です。食事制限やダイエット中の方はとくに！しっかりとポイントをおさえて、上手に活用しましょう。

◆エネルギー(カロリー)をチェック！

メニュー表や成分表示に記載されているエネルギーを見る習慣をつけ、**1日の総エネルギーの1/3 (500~650kcal)**を目安に選びます。

表示がない場合は、脂っこい料理や揚げ物はさけ、和食でヘルシーなもの、野菜が多く入っているものを選ぶと良いでしょう。

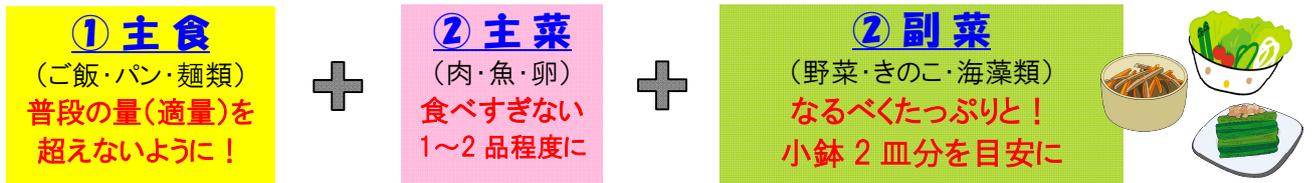
**外食メニューのエネルギーが分かるカロリーブックがあると便利です。
書店で、自分に合ったものを探してみてください！**

メニュー表

| | |
|-----------------------|-------|
| ・カツカレー (955kcal) | 800 円 |
| ・野菜ラーメン (572kcal) | 650 円 |
| ・刺身定食 (582kcal) | 950 円 |
| ・ハンバーグ定食 (808kcal) | 850 円 |

◆栄養バランスがとれているか確認！

カロリーを控えるだけではバランスが取れません。この3つが、しっかりと揃っているか確認しましょう。



- ・丼物や麺類の単品メニューよりも、主食・主菜・副菜が揃った**定食**や**幕の内弁当**を選びましょう。
- ・揚げ物や肉料理がメインになると高カロリーになるので、ヘルシーな焼き魚やお刺身の定食がオススメです。



◆もったいないけど…残す努力も必要!?

外食や市販弁当では、一般にご飯や麺の量が多く、油の使用量も多い傾向があります。もったいないからと、全部食べてしまうとカロリーオーバーになってしまいます。はじめに自分が食べる量を決め、それ以上手を付けないように、きっぱりと残す努力も必要です。

- ・**ご飯や麺類は、小盛やミニサイズを注文すれば残さなくてすみます！**
- ・**麺類の汁は、必ず残しましょう。(脂肪や塩分がたくさん!!)**
- ・**揚げ物は、ころもを取って中身だけ食べると 40~50%程度カロリーがカットできます。(お行儀が悪いですが…)**
- ・**食べきれなかった料理を、容器に入れて持ち帰らせてくれるお店もあります。店員さんに聞いてみましょう！(持ち帰った分は、当日中に食べきましょう)**



ご飯は小盛でお願いしま〜す！

食べきれない分は、持ち帰りができますか？