

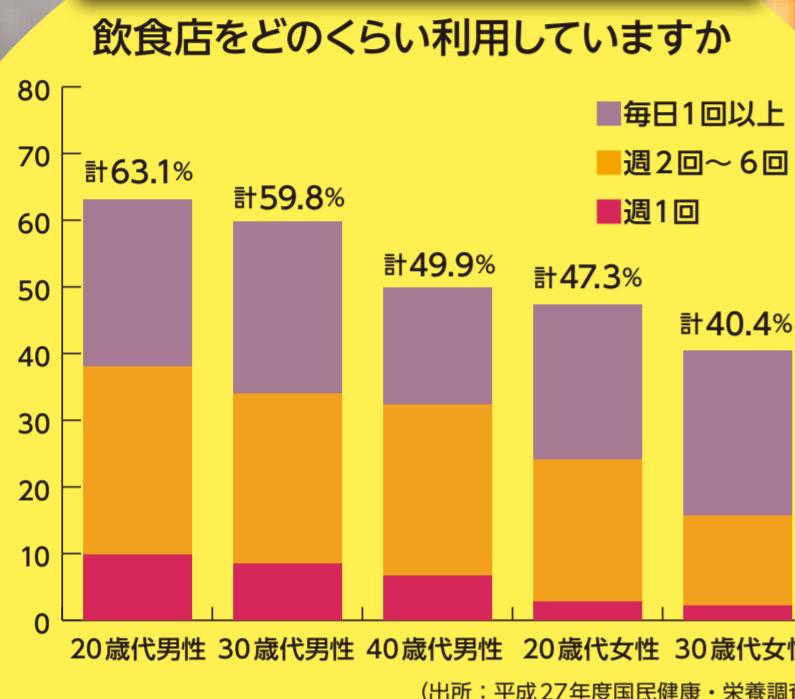
栄養バランスのいい外食の選び方

食堂やレストラン、ファストフード店など、家庭外で食事をとるのは便利です。
外食の選び方を工夫して、健康を維持するようにしましょう。



牛乳・乳製品や果物も大切!

データ・サ・外食



外食を週1回以上利用している人の割合は、
男性40%、女性25%程度。
若い世代ほどその割合が多い。

副菜不足とカロリー過多が問題

生活習慣病の予防や改善に必要なのが、栄養バランスのとれた食事です。
外食が多い人の問題点は、副菜が不足していることとカロリー過多。
外食メニューは以下の5つを基準に選びましょう。



まずは定食

1汁3菜が基本の和風定食がおすすめ
肉より魚を。ごはんの大盛りやお代わりは避ける

塩分過多を防ごう

しょうゆ、ソースの使用は最小限に
めん類の汁は全部飲まずに残す

めん類なら

野菜(五目)ラーメンを選ぶ
ざるそばには野菜小鉢や冷やっこを合わせる

エネルギー摂取量は 600～700kcalが目安

1日必要量の3分の1におさえる

糖類+糖類はダメ

「ラーメンライス」や「ごはん+おそば」などの組み合わせはNG

副菜をとるために業態別ポイント

ファミリーレストラン

メニューは豊富だが、脂肪や塩分の多い料理になりがち
⇒野菜がより多くとれるメニューを選ぶ



ファストフード店

「安い、早い、ボリューム」が魅力だが、主食と主菜に偏りがち
⇒サラダや果物をもう一品。ハンバーガーならレタスやトマトなど野菜入りを

専門店

焼肉や中華料理、イタリアンで副菜を上手に組み合わせるには
⇒野菜サラダとのセットものを注文。大人数のときは多種類の注文をして副菜をシェア

居酒屋

肉・魚が中心で揚げ物メニューが多く、味付けが濃い
⇒まず野菜の煮物やサラダから。添え野菜は残さず食べる

けんぽお知らせ板