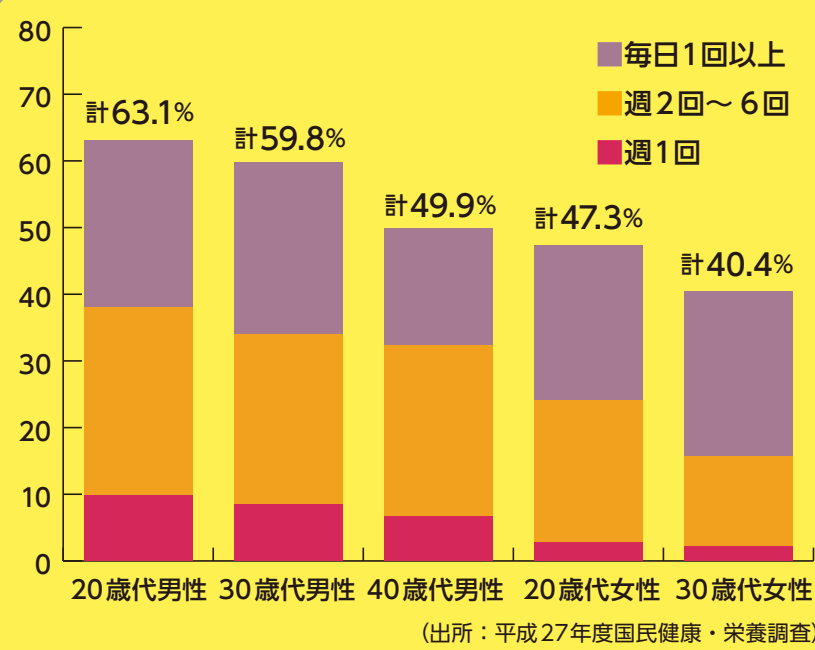


# 栄養バランスのいい 外食の選び方

食堂やレストラン、ファストフード店など、  
家庭外で食事をするのは便利です。  
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。

## データ・サ・外食

飲食店をどのくらい利用していますか



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。

### まずは定食を

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

### 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

### 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

### 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

### 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

## 副菜をとるための業態別ポイント

### 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