

外食時の注意とコツ

メニュー選び

“ 単品メニューよりも定食を！ ”

これらの単品メニューは糖質中心で脂質や塩分も多く栄養バランスが偏りがち。



【麺類】



【ファーストフード】



【丼もの】



定食は品数が多く
栄養バランスが◎。

やむをえず単品メニューを選ぶときは…

- 野菜が入った具の多いメニューを選ぶ



【きつねうどん】



【鍋焼きうどん】

- サラダなどの野菜メニューを追加する



“ どうしても揚げ物を食べたいときは、よりカロリーが少ないものを！ ”

- 衣の厚い「天ぷら」「フライ」よりも、衣の薄い「から揚げ」やカロリーの少ない「素揚げ」を選ぶ。

【かぼちゃ(20g)】



素揚げ 31kcal



天ぷら 54kcal

- 小さくカットしてから揚げたものほど油を吸うためカロリーが高い。揚げ物は大きくカットされたものを選ぶ。

【じゃがいも(100g)】



くし形切り
(皮つき4つ割り) 97kcal



せん切り
(1本5mm角5cm) 121kcal

“ メニューの栄養成分をチェック！ ”

注文する前に、メニューにカロリーや塩分が表示されているかチェックする。インターネットで開示しているお店もあります。



かき揚げは高カロリーなので要注意！

414kcal [80g]



食べ方・注文時のコツ

お肉の脂身や皮を残す



揚げ物の衣を適度に除く



「ごはん少なめで」「ドレッシングはかけずに別でください」などを注文時に伝える



多いと感じたら残す勇気を



「大盛り無料」「おかわり自由」はグッと我慢



外食がだめな訳ではありません。食べすぎちゃったときは次の食事で調節するなど、ストレスを溜めないように外食を楽しみましょう。