

市販品・外食の上手な選び方

市販品は

パッケージ
で栄養成分を
確認する



粉)、甘味料(スクラロース)、加工でん粉、トレハロース、膨張剤、乳化剤、酒糟、着色料(カラメル、アナトー、紅麴、野菜色素)、香辛料抽出物、ソルビトール、重曹、キシロース、香料、酸味料、(一部に卵・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む)、
栄養成分表示(1包装当たり) 熱量626kcal、たんぱく質19.9g、脂質15.6g、炭水化物99.5g、食塩相当量3.4g(推定値)

外食は

メニューや
インターネット
で栄養成分を確認する

自分の適正な量に合ったメニューを選ぶ

市販品メニュー例

【糖質が多いメインメニュー】



ハムサンド

鮭おにぎり



幕の内弁当

上記のようなメニューだけでは糖質が中心なので副菜(右側)を組み合わせる。

【たんぱく質や食物繊維などを補う副菜】



豚汁

野菜サラダ



筑前煮

メイン(左側)で不足しがちな栄養素が補えるメニューを選ぶと栄養バランスが◎。

選び方のポイント

具材のポイント

糖質が多い芋類やパスタが入ったメニューよりも食物繊維やミネラルが補える野菜メニュー、たんぱく質が補える肉・魚メニューがオススメ。

味付けのポイント

脂質が多いマヨネーズを使用しているメニューは控える。ドレッシングはノンオイルタイプを選ぶとカロリーダウン!



野菜サラダ(100g)*
40kcal



ポテトサラダ(100g)
149kcal

*ノンオイルドレッシング10g使用

外食メニュー例

【定食】



丼もの等の単品に比べておかずが充実しているので栄養バランスが◎。

塩分の摂り過ぎに注意

漬物や汁は残す工夫を。

例えば

麺類のスープは残すと...



塩分
-3.5g!

*当社調べ

【麺類】



五目ラーメン



山菜うどん

食物繊維、たんぱく質が摂れる具たくさんメニューがオススメ。



外食で単品を選ぶときは上記の市販品の組み合わせ方を参考にして栄養バランスを整えましょう。

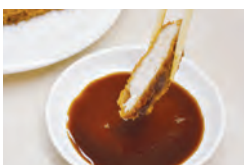
食べ方のコツ



多いと感じたら残す勇気を。「大盛り・おかわり無料」はグツと我慢。



お肉の皮や脂身、揚げ物の衣は適度に残してカロリーダウン。



調味料は減塩タイプやノンオイルタイプに。かけずにつけて食べることで使いすぎ防止。

「食べ過ぎた」と感じたときは次の食事で調整するなど、ストレスを溜めないように食事を楽しみましょう。

減塩商品

持ち運びに便利な小袋タイプ

