

✿✿ 外食での注意点 ✿✿



モーニング

お店によりメニューは異なりますが、昔ながらのトースト(主食)+卵(主菜)+野菜サラダ(副菜)の場合はバランスが整っています。ジャムやあんこには砂糖がたくさん含まれているので注意しましょう。

朝食後やランチとしてではなく、朝食として摂るようにしましょう。



焼肉

色々な種類の肉を食べることが多く、自分で食べた量(エネルギー量)が把握しにくいいため、種類と量を前もって決めておくことが大切です。

肉(主菜)のみではなく、野菜サラダや焼き野菜など副菜を必ず摂るように心がけてください。



カレー

×揚げ物のトッピング

カレーのルーは2/3が油です。このカレーに揚げ物をトッピングしてしまうと油脂類の取りすぎになってしまいます。

例) ロースカツカレー 1,111kcal

◎野菜のトッピング、野菜サラダ



★カレーライスには普段よりご飯の量が多くなるが多いため、注文時に普段の量を注文しましょう。

ラーメン

ラーメン 1杯 550kcal + 餃子 6個 400kcal 合わせると 1,000kcal 以上に！

★野菜類が多い五目ラーメンや野菜ラーメンを注文すると良いでしょう。餃子 5・6個分の皮は、おにぎり半分と同等です。



うどん

うどん並 1杯は 300kcal 程度ですが、サイドメニューの組み合わせによっては高エネルギーになってしまいます。

•天ぷら→揚げ物は高エネルギーなので 1種類までにしましょう。

野菜のかきあげ 456kcal かしわ天 156kcal
海老天 148kcal いか天 105kcal

★野菜のかきあげは油を多く吸っており、高エネルギーです！

•おにぎり→ご飯は麺と同じ主食の仲間です。主食の摂りすぎは血糖値の上昇や体重増加に繋がるので一緒に食べないようにしましょう。



ファミレス

×ハンバーグ+エビフライ ライス

肉、魚、卵などの主菜が二種類以上セットされているメニューが多くあります。このようなメニューは主菜の摂りすぎ・高エネルギーとなります。

◎ハンバーグ 野菜サラダ ライス

副菜が少ないので、野菜サラダなどをプラスするとよいでしょう。

★ドリンクバーには炭酸飲料やジュースがありますが砂糖がたくさん含まれているので注意しましょう。



回転寿司

しゃり(酢飯)の量は？

にぎり 1貫 約 17g

細巻き 1本 約 70g

適正な主食量に抑えましょう

例) ご飯 150g ⇨ にぎり 9貫



しゃり(酢飯) = 主食
ネタ(魚・エビ等) = 主菜
副菜(野菜、海草、きのこ)がほとんどないため、前後の食事で副菜を多めに摂るようにしましょう。

春キャベツのソテー 温泉卵添え

〈材料 2人分〉

- ・春キャベツ 160g
- ・にんじん 30g
- ・バター 10g
- ・塩、こしょう 少々
- ・温泉卵 2個

〈作り方〉

- ①春キャベツは食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたらにんじんを加えて炒める。ある程度火が通ったら春キャベツを加えてしんなりとするまで炒める。
- ③塩、こしょうで味付けする。
- ④皿に③を盛り付け、真ん中に温泉卵を乗せる。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 144kcal たんぱく質 7.9g 脂質 9.9g 塩分相当量 0.7g

4月の朝食献立

和食：ごはん・温泉卵・春キャベツのごま油炒め・味噌汁・桜のプラマンジェ

洋食：パン・春キャベツのソテー温泉卵添え・コンソメスープ・桜のプラマンジェ

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 403kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.1g 塩分相当量 2.6g

洋食：エネルギー 335kcal たんぱく質 15.1g 脂質 14.9g 塩分相当量 2.7g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

春キャベツとは秋に種をまいて翌年の春に収穫したキャベツのことを言い、一般的なものよりも丸くて小さく、柔らかいのが特徴のキャベツです。

キャベツにはビタミンUが豊富に含まれ、これはキャベツから発見されたビタミンでキャベジンとも言います。ビタミンUは胃酸の調節や胃腸を健康に保つ働きがあり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があると言われていています。また、肝臓の脂質を減らす働きもあり、肝機能を助け、脂肪肝の予防・改善効果も期待できます。

4月の夕食レシピ

キャベツにはビタミンUが豊富に含まれています。ビタミンUは胃腸を健康に保つ働きがあり、胃潰瘍の予防に効果があると言われていいます。また、肝臓の脂質を減らす働きもあり、脂肪肝の予防・改善効果も期待できます。



<4月の夕食献立>

中華飯・春キャベツのシュウマイ

もやしとくらげの酢の物・わかめスープ・オレンジ

栄養価(1食あたり)：エネルギー645kcal
たんぱく質 26.7g 脂質 15.1g 食塩相当量 3.3g

【主食】中華飯

材料(2人分)

・豚もも肉薄切り	40g
・むきえび	4尾
・いか	20g
・うずら卵(水煮)	4個
・玉ねぎ	40g
・にんじん	20g
・たけのこ	40g
・白菜	160g
・きくらげ(乾燥)	2g
・絹さや	6枚
★水	200ml
★鶏ガラスープの素	6g
★しょうゆ	小さじ2/3
・片栗粉	小さじ4
・塩、こしょう	少々
・ごま油	小さじ1・1/2
・ごはん	360g

作り方

- ①豚肉といかは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。たけのこは細切りにする。白菜は葉の部分はざく切り、芯の部分は削ぎ切りにする。絹さやは筋を取って半分に斜め切りにする。きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油をひいて火にかけ、豚肉、いか、むきえびを炒める。ある程度火が通ったら玉ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、きくらげを加えて炒める。具材がしんなりしたらうずら卵と★の材料を加えて2、3分煮込む。
- ③塩、こしょうで味を調べ、同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④皿にご飯を盛り付け、③をかける。

【主菜】春キャベツのシュウマイ

材料(2人分)

・春キャベツ	80g
・長ネギ	30g
・干しいたけ	4g
・木綿豆腐	20g
・豚挽き肉	60g
★オイスターソース	小さじ1/3
★しょうゆ、砂糖、酒	各小さじ1/3
★ごま油	小さじ1
★おろししょうが	少々
★片栗粉	大さじ1

作り方

- ①干しいたけを水で戻し、水気をしっかり絞る。木綿豆腐はキッチンペーパーで包み電子レンジで2分加熱し、皿などを上において水切りする。
- ②春キャベツはしんなりするまで茹で、粗熱が取れたら芯の部分を削ぎとって5cm幅の縦長に切る。これを6枚作る。
- ③長ネギ、干しいたけをみじん切りにする。
- ④ボウルに③と★の材料を全て入れ、よく混ぜる。
- ⑤④を6等分に分けて丸め、②のキャベツで巻く。
- ⑥蒸し器で8～10分蒸す。