

# 外食での注意点

## 〈外食の特徴〉

- 高エネルギーなメニューが多い
- 副菜が少なく、主食や主菜に偏りやすい
- 脂っこく、脂質がたくさん含まれているものが多い
- 味付けが濃く、塩分が多い



**外食時も可能な範囲内で量とバランスに気をつけましょう！**

## 〈外食のポイント〉

### ● 主食の摂り過ぎに注意する

外食のごはんの量が多い傾向にあるので注文時に少なめを頼むようにしましょう。ラーメン+チャーハン、うどん+天丼など主食が2種類以上組み合わせたメニューは選ばないようにしましょう。



### ● 1品料理よりも定食を選ぶ

丼物や麺類は主食に偏りがちです。

できるだけ主食、主菜、副菜の揃った定食形式のものを選ぶようにしましょう。



### ● 喫茶店等のモーニングを食べるタイミングに気をつける

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。

お店によりメニューは異なりますが、

理想的なものはトースト(主食)+卵(主菜)+野菜サラダ(副菜)

などの食事のバランスが整っているものです。

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。



### ● 栄養成分表示を確認し、多いときは残しましょう

最近はメニューにエネルギー量などの表示をしているお店が増えてきています。適正量の範囲内か確認し、多い場合は勇気を出して残すようにしましょう。

# 4月の朝食献立

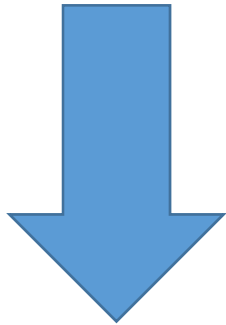


## 4月の朝食献立

- バタートースト
- ゆで卵
- 野菜サラダ
- コンソメスープ

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 325kcal  
たんぱく質 12.6g  
脂質 14.4g  
炭水化物 33.3g  
塩分相当量 2.7g



5月は4月のメニューにつぶあんが付いて小倉トーストになります。

名古屋の喫茶店ではよく出てくる小倉トーストですがバタートーストを食べたときと比較して血糖値は変化するのでしょうか？

実際に食べ比べて血糖値を確認してみてください！

粒あん 50g がつきます





# 4月の夕食レシピ

チンゲン菜はビタミンが豊富な緑黄色野菜で特に風邪予防に効果的なビタミンCや強い抗酸化作用のあるビタミンAが豊富に含まれています。また、高血圧に効果があると言われているカリウムも多く含まれています。

栄養価(1食あたり)

エネルギー609kcal たんぱく質 27.3g

脂質 16.1g 食塩相当量 3.1g



## 【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、たけのこ	各 40g
・にんじん	20g
・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	300g

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。

## 【副菜】チンゲン菜とくらげの酢の物

材料(2人分)

・チンゲン菜	200g
・塩くらげ(乾燥)	20g
・酢	小さじ4
・しょうゆ	小さじ1/3
・砂糖	小さじ2
・鷹の爪	少々

作り方

- ①塩くらげは30分程度水に漬け、塩抜きする。チンゲン菜は茹で、食べやすい長さに切る。
- ②鍋に酢、しょうゆ、砂糖、鷹の爪を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、粗熱をとる。
- ③ボウルに①と②を入れて和える。

## 【主菜】中華風冷奴

材料(2人分)

・絹豆腐	160g
・味付けメンマ	20g
・小ねぎ	10g
・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	少々
・おろししょうが	少々

作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。メンマは1cmの幅に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにメンマ、小ねぎ、ごま油、しょうゆ、おろししょうがを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③皿に豆腐を盛りつけ、②をかける。