

外食の摂り方と注意点

〈外食の特徴〉

- ・メニューによっては基本の主食、主菜、副菜が揃わない場合がある。
- ・麺類の定食では炭水化物（主食）が多く、主菜・副菜が少ない。
- ・洋食・中華では脂質（油脂類）が多く使われているものが多い。
- ・出されたものは残しにくい為、ついつい全部食べてしまう。



〈外食を食べる時のコツ〉

上手に残してエネルギー量を調節！

適正なエネルギー量より多い場合はどのくらい食べたらよいか食べる前に考え、残す分はよけておくと食べすぎを予防できます。

残す勇気も必要です！

《注文するときのコツ》

「ごはんの量は少なめで」
「ドレッシングは別にしてください」
などと注文すると調節しやすくなります。

油が少ないものを選ぶ！

洋食や中華料理は油が多いので注意しましょう。てんぷらやフライは量が多い時は残すか衣を取って食べるようにしましょう。

栄養表示を参考にする！

エネルギーなどの栄養表示がされているときは、表示を見てエネルギー量を考えながら注文するようにしましょう。

一品料理よりも定食を注文する！

一品料理(丼物、麺類など)は主食が多く、主菜・副菜が少なくなりがちです。定食は比較的主食、主菜、副菜がそろっているため外食でもバランスの良い食事を選びやすいメニューです。

外食時は前後の食事も気をつける！

外食で不足、摂りすぎが予測できる場合や結果的にそうなった場合は前後の食事でも調節する。



284kcal



1197kcal



994kcal



518kcal

小松菜とベーコンの巣籠もり卵

〈材料 2人分〉

- ・小松菜 120g
- ・ベーコン 20g
- ・卵 2個
- ・塩、コショウ 少々

〈作り方〉

- ①小松菜は茹で、3cm幅に切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②耐熱の器に小松菜を敷き、ベーコンを乗せ、真ん中に卵を割り入れて黄身に爪楊枝で穴を開ける。塩、こしょうを振り、ラップをかけて電子レンジ500Wで3分加熱する。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 125kcal たんぱく質 8.4g 脂質 9.2g 塩分相当量 0.8g

4月の朝食献立

和食：ご飯、小松菜とベーコンの巣籠もり卵、トマトのごま和え、味噌汁、桜寒天

洋食：ロールパン、小松菜とベーコンの巣籠もり卵、トマトのごま和え、コンソメスープ、桜寒天

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 382kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.9g 塩分相当量 2.7g

洋食：エネルギー 391kcal たんぱく質 17.0g 脂質 16.5g 塩分相当量 3.2g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

小松菜はビタミンやミネラルが豊富に含まれている緑黄色野菜です。
カルシウム、鉄はほうれん草よりも多く含まれています。