

🍊 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い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ので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

巣ごもり卵

〈材料 2人分〉

- ・キャベツ 60g
- ・しめじ 30g
- ・えのきだけ 20g
- ・にんじん 20g
- ・卵 2個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ・ソース お好みで

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 103kcal たんぱく質 8.3g
脂質 5.9g 塩分相当量 0.7g

〈作り方〉

- ①キャベツは太めの千切りにする。しめじは石づきを切り落として子房に分ける。えのきだけは石づきを切り落として半分の長さに切る。
- ②フライパンでキャベツ、しめじ、えのき、にんじんを炒めて塩・こしょうで下味をつける。
- ③耐熱皿に炒めた具を敷き詰めて、真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れる。
- ④ラップをかけて電子レンジで1分30秒～2分程度加熱する。
- ⑤お好みでしょうゆやソースをかける。

和食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 398kcal たんぱく質 14.3g
脂質 13.1g 塩分相当量 2.1g

洋食



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 337kcal たんぱく質 14.1g
脂質 14.9g 塩分相当量 2.8g

★今月のメニューのポイント★

巣ごもり卵で使用しているしめじやえのきだけなどのきのこ類は秋が旬です。きのこ類は低エネルギーですので量増やしには最適で、食物繊維も多いので便秘に悩んでいる方にはオススメな食材です。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも豊富に含まれています。