

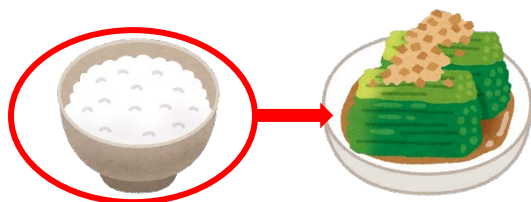
外食での注意点

〈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



外食でも基本は自分に合った量をバランスよく食べることです！



主食の摂り過ぎに注意！

左のようなうどん+いなり寿司や味噌煮込みうどん+ごはんなど主食を複数組み合わせると主食の摂り過ぎとなり、血糖値の上昇に繋がります。

主食を組み合わせるのではなく、足りないものをプラスして補うようにしましょう。



一品料理より定食を選ぶ！

カレーライスや麺類、丼物などの一品料理は栄養バランスが偏りやすい料理です。主食、主菜、副菜の揃った定食メニューを選ぶと良いでしょう。



ごはんは少なめで
お願いします！



多いものは残す勇気を！

外食のメニューは量が多く、適正量を超えてしまうことがあります。多い場合は少なめを注文する、前もって多い分はよけておくなどして調節し、食べ過ぎないようにしましょう。



10月の朝食レシピ



チンゲン菜とわかめの和え物

〈材料 2人分〉

- ・チンゲン菜 140g
- ・わかめ(乾燥) 2g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・だし汁 小さじ1
- ・しょうが 少々
- ・白ごま 少々

〈作り方〉

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。水にとって冷まし、水気を切る。
- ②わかめを水で戻す。水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにしょうゆ、だし汁、しょうがを入れて混ぜ合わせる。チンゲン菜とわかめを加えて和える。
- ④器に盛り付け、白ごまをふる。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 13kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.4g 塩分相当量 0.5g

10月の朝食献立

ごはん又はパン、ミニトマトと舞茸のスクランブルエッグ、チンゲン菜とわかめの和え物、汁物、りんごヨーグルト

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 365kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.0g 塩分相当量 2.5g

洋食：エネルギー 305kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.8g 塩分相当量 3.3g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★ 舞茸に含まれている栄養

エルゴステロール…ビタミンDに変わる成分で骨粗しょう症予防に効果的です。この成分は日光に当たるとビタミンDに変わるので食べる前に 30 分程度天日干しにするか、食べた後に日に当たるようにすると良いでしょう。

ナイアシン…酵素の補助をし、3 大栄養素である炭水化物・たんぱく質・脂質の代謝を促します。
エンドペプチターゼ…



10月の夕食レシピ



しいたけの栄養

- ・エリタデニン…コレステロールを下げる効果があると言われています。
- ・エルゴステロール…ビタミンDに変わる成分で骨粗しょう症予防に効果的です。この成分は日光に当たるとビタミンDに変わるので食べる前に30分程度天日干しにするか、食べた後に日に当たるようにすると良いでしょう。

栄養価(1食あたり)

エネルギー601kcal たんぱく質 38.1g
脂質 12.8g 食塩相当量 3.3g



ごはん、鮭のホイル焼き、しいたけのファルシ、ほうれん草の磯和え、けんちん汁、りんごヨーグルト

●鮭のホイル焼き

材料(2人分)

- ・鮭 切り身 2切れ
- ・玉ねぎ 100g
- ・にんじん 20g
- ・舞茸 50g
- ・しめじ 50g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・酒 小さじ4
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・すだち 1個

作り方

- ①オーブンを200度に予熱しておく。
- ②鮭は大きい骨を取り除き、水気をふき取る。
- ③玉ねぎは薄切りにする。にんじんは千切りにする。舞茸としめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を軽く炒める。
- ⑤1人分の材料を全て包める大きさのアルミホイルを人数分用意する。アルミホイルに炒めた野菜、鮭をのせ、塩コショウを振る。酒をかけてアルミホイルをしっかりと閉じる。
- ⑥200度のオーブンで6分焼く
- ⑦半分に切ったすだちを添える。

〈1人分の栄養価〉エネルギー172kcal たんぱく質 20.4g 脂質 6.0g 塩分相当量 1.1g

●しいたけのファルシ

材料(2人分)

- ・しいたけ 4個
- ・ツナ(水煮) 60g
- ・玉ねぎ 20g
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・塩、コショウ 少々
- ・パセリ 少々
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・パン粉 小さじ2

作り方

- ①しいたけの軸を切り落とす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ツナの水気を切り、ボウルに入れる。玉ねぎ、マヨネーズ、塩、コショウを加えて混ぜ合わせる。
- ③パセリ、粉チーズ、パン粉を合わせておく。
- ④しいたけに②を乗せ、③を振りかける。200度で熱したオーブン又はオーブントースターで10分程度焼く。

〈1人分の栄養価〉エネルギー72kcal たんぱく質 7.5g 脂質 3.8g 塩分相当量 0.7g