

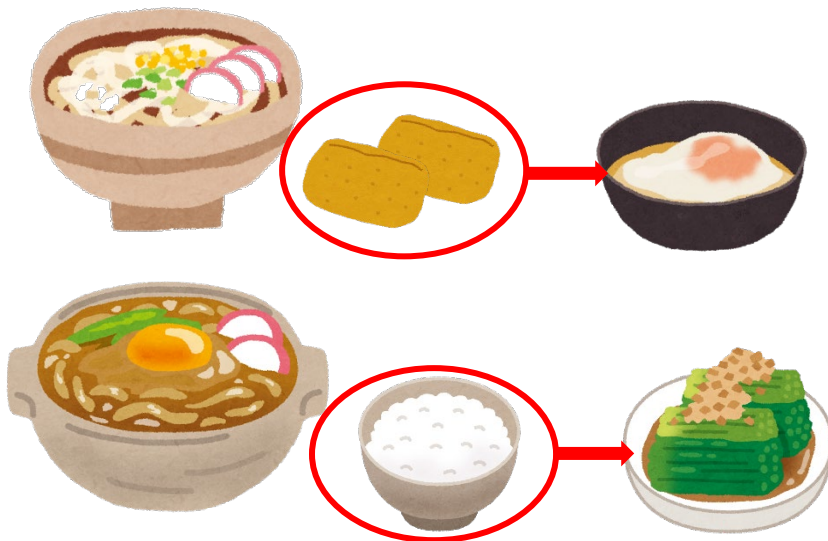
外食での注意点

〈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！



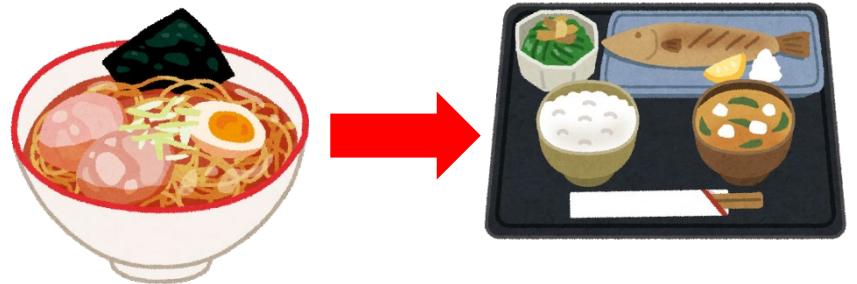
主食の摂り過ぎに注意！

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



ミニトマトとまいたけのスクランブルエッグ

〈材料 2人分〉

- ・ミニトマト 4個
- ・まいたけ 40g
- ・卵 2個
- ・牛乳 大さじ2
- ・塩 小さじ1/6
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 適量

〈作り方〉

- ①ミニトマトは半分に切る。
まいたけは食べやすい大きさに裂いておく。
- ②ボウルに卵を割り、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③②にミニトマトとまいたけを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油をひいて熱し、③を流しいれてかき混ぜながら火を通す。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 121kcal たんぱく質 8.2g 脂質 8.4g 塩分相当量 0.6g

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、ほうれん草の磯和え、汁物、りんごヨーグルト

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 370kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.9g 塩分相当量 2.2g

洋食：エネルギー 310kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.7g 塩分相当量 3.1g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

きのこは低カロリーで、料理のかさましや物足りないときの一品として使うには最適な食材です。また、食物繊維が豊富に含まれているので便秘解消や食後血糖値の急上昇を防ぐ効果も期待できます。きのこは栄養がないと思われがちですが、ビタミンD、Bやカリウムが多く含まれており、栄養価も高い食材です。

秋は旬で旨みたっぷりのきのこを食べましょう！



10月の夕食レシピ



きのこは低カロリーで、料理のかさましや物足りないときの一品として使うには最適な食材です。また、食物繊維が豊富に含まれているので便秘解消や食後血糖値の急上昇を防ぐ効果も期待できます。きのこは栄養がないと思われがちですが、ビタミンD、Bやカリウムが多く含まれており、栄養価も高い食材です。秋は旬で旨みたっぷりのきのこを食べましょう！

栄養価(1食あたり)

エネルギー544kcal たんぱく質 35.9g

脂質 13.2g 食塩相当量 3.4g



きのこの炊き込みご飯、湯豆腐、きすの天ぷら
ほうれん草の磯和え、りんごヨーグルト

●きのこの炊き込みご飯

材料(2人分)

- ・米 2合
- ・だし汁 400ml
- ・干しいたけ 2個
- ・しめじ 50g
- ・舞茸 50g
- ・にんじん 100g
- ・油揚げ 15g
- ・三つ葉 少々
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・酒 大さじ1
- ・出汁をとったあとのかつお節 適量

作り方

- ①米はといでザルにあげて水気を切っておく。
- ②干しいたけは水で戻し、細切りにする。しめじと舞茸は石突きを切り落として小房に分ける。にんじんは千切りにする。油揚げは油抜きし、細切りにする。
- ③①と②、だし汁、干しいたけの戻し汁、しょうゆ、酒を入れて炊飯する。
- ④炊けたら出汁をとったあとのかつお節を適量加え混ぜ合わせる。器に盛り付け、三つ葉を添える。

〈1人分の栄養価〉エネルギー248kcal たんぱく質 6.0g 脂質 1.8g 塩分相当量 0.8g

●ほうれん草の磯和え

材料(2人分)

- ・ほうれん草 60g
- ・にんじん 10g
- ・かつおだし 10ml
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・焼き海苔 少々

作り方

- ①ほうれん草はよく洗って茹でる。冷水にとって冷まし、水気を絞って3cm幅に切る。にんじんは細切りにし、茹でる。
- ②ボウルにかつおだしとしょうゆを混ぜ合わせ、ほうれん草とにんじんを加えて和える。
- ③海苔をちぎって加え、軽く混ぜ合わせたら器に盛り付ける。

〈1人分の栄養価〉エネルギー18kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.3g 塩分相当量 0.3g