

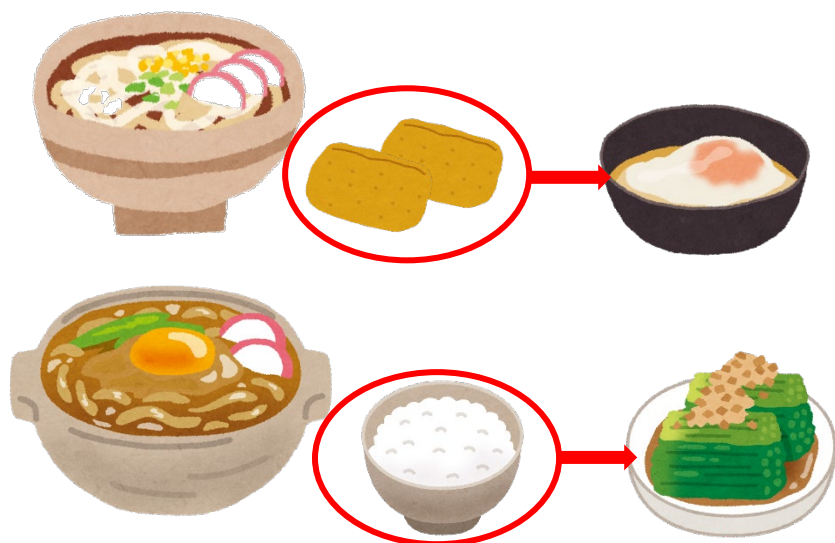
外食での注意点

〈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！



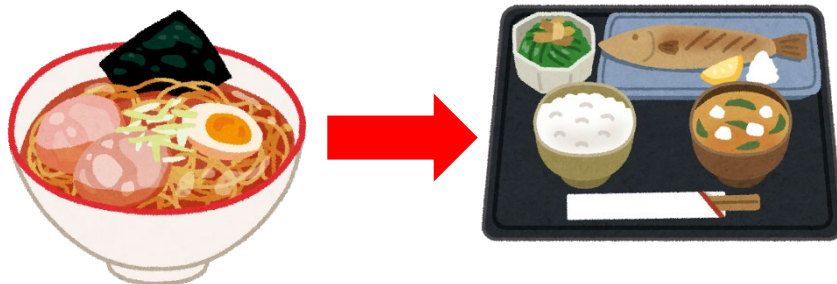
主食の摂り過ぎに注意！

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。



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
- ・おろししょうが 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、さっと茹でて冷水にとる。よく水気をきる。
- ②わかめは水で戻す。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、おろし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、白ごまをふりかける。

〈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、スクランブルエッグきのこトマトソースかけ、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 407kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.4g 塩分相当量 3.2g

洋食：エネルギー 401kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.0g 塩分相当量 3.6g

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！