

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



外食時も可能な範囲内で量とバランスに気をつけましょう！

〈外食のポイント〉

● 主食の摂り過ぎに注意する

外食のごはんの量が多い傾向にあるので注文時に少なめを頼むようにしましょう。ラーメン+チャーハン、うどん+天丼など主食が2種類以上組み合わせたメニューは選ばないようにしましょう。



● 1品料理よりも定食を選ぶ

丼物や麺類は主食に偏りがちです。

できるだけ主食、主菜、副菜の揃った定食形式のものを選ぶようにしましょう。



● 喫茶店等のモーニングを食べるタイミングに気をつける

朝食後やランチとしてではなく、朝食として摂るようにしましょう。

お店によりメニューは異なりますが、

理想的なものはトースト(主食)+卵(主菜)+野菜サラダ(副菜)

などの食事のバランスが整っているものです。

ジャムやあんこには砂糖がたくさん含まれているので

注意しましょう。



● 栄養成分表示を確認し、多いときは残しましょう

最近はメニューにエネルギー量などの表示をしているお店が増えてきています。

適正量の範囲内か確認し、多い場合は勇気を出して残すようにしましょう。



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
- ・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なきのこを食べましょう！