

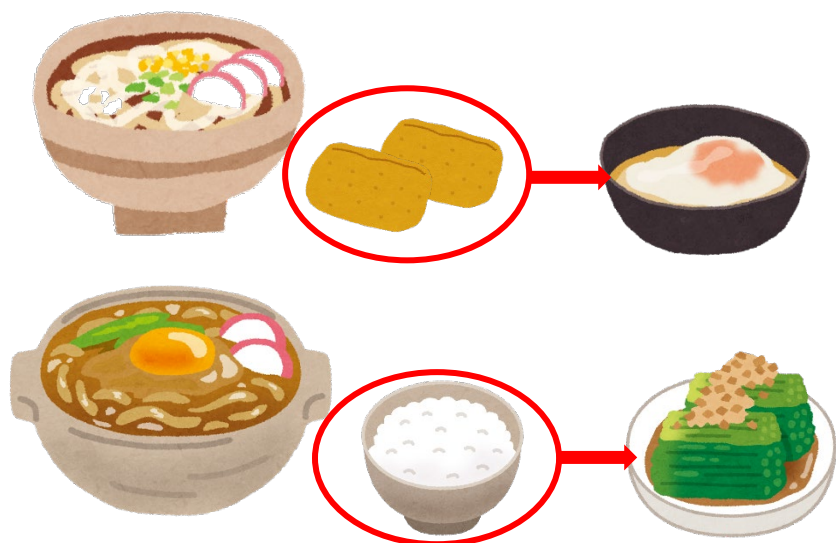
外食での注意点

〈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！

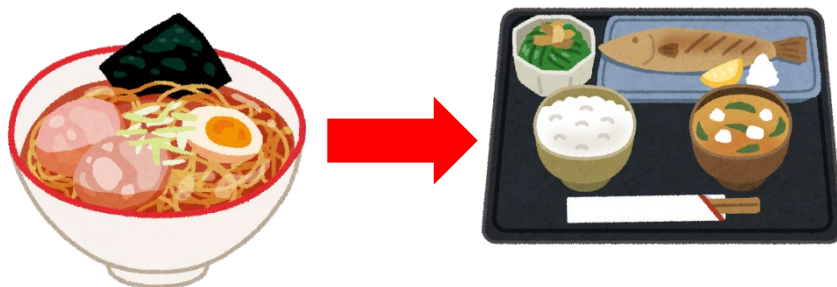


主食の摂り過ぎに注意！

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。

4月の朝食レシピ

チンゲン菜のごま和え

〈作り方〉

- ①チンゲン菜は根元を切り落とし、よく洗う。沸騰した湯に茎の方から入れ、さっと茹でる。冷水に取り、冷めたら水気を絞って3cmの長さに切る。にんじんは細切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②ボウルにすりごま、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、茹でたチンゲン菜とにんじんを加えて和える。

〈材料 2人分〉

・チンゲン菜	100g
・にんじん	10g
・すりごま	小さじ2
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 32kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.7g 塩分相当量 0.3g

4月の朝食献立

和食：ご飯、アスパラとウィンナーの目玉焼き、チンゲン菜のごま和え、味噌汁、桜のプラマンジェ

洋食：パン、アスパラとウィンナーの目玉焼き、チンゲン菜のごま和え、コンソメスープ、桜プラマンジェ

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 477kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.0g 塩分相当量 2.6g

洋食：エネルギー 519kcal たんぱく質 27.2g 脂質 23.1g 塩分相当量 3.3g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

チンゲン菜はビタミンが豊富な緑黄色野菜で特に風邪予防に効果的なビタミンCや強い抗酸化作用のあるビタミンAが豊富に含まれています。また、高血圧に効果があるとされているカリウムも多く含まれています。和え物だけでなく、煮物や炒め物などにも使えるいろいろな料理に使える食材です。