

こんなに多いの？栃木県における外食のカロリーと塩分

栃木県民の食塩摂取量は男性が全国8番目、女性が全国で11番目となっており、減塩の取り組みが大きな課題となっています。

最近では外食を利用する機会が多くなってきているため、まず、本県の外食の塩分等の数値を知ることが重要です。

そこで、平成15年から平成19年にわたって栃木県が実施した「外食栄養成分表示」のデータをもとに、代表的な5つの外食メニューのカロリーと塩分について、本県の数値を集計して全国の数値と比較してみました。

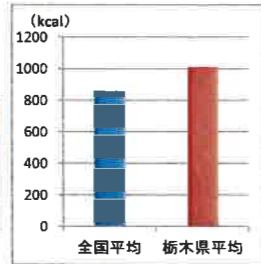
併せて、外食を摂るときに工夫できることを☆ワンポイントアドバイス☆としてまとめてみました。ぜひ、これらのことを実践してみましょう。

【かつ丼】

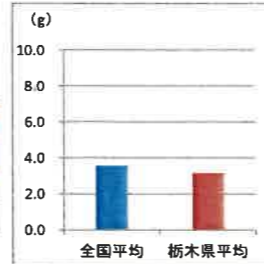
※1
(集計結果) カロリーは全国平均と比べて高かった。
塩分は全国平均とほぼ同じだが、お店によりバラつきがあった。



項目	値
全国平均	865
栃木県平均	1016
栃木県最高値	1217
栃木県最低値	858



項目	値
全国平均	3.6
栃木県平均	3.2
栃木県最高値	4.8
栃木県最低値	1.5



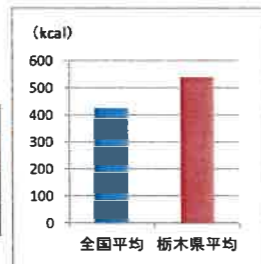
☆ワンポイントアドバイス☆
高エネルギーで脂肪、塩分が多くなります。
昼食にカツ丼を食べるなら、夕食は、冷奴、焼き魚などに、野菜たっぷりのさっぱりしたメニューにしましょう。

【ラーメン】

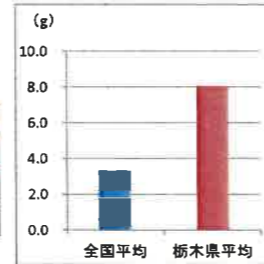
(集計結果) カロリー・塩分ともに全国平均と比べて高かった。特に塩分は2倍以上高かった。



項目	値
全国平均	427
栃木県平均	542
栃木県最高値	716
栃木県最低値	448



項目	値
全国平均	3.4
栃木県平均	8.1
栃木県最高値	13.3
栃木県最低値	5.2



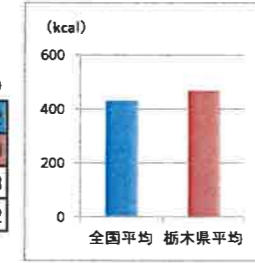
☆ワンポイントアドバイス☆
たんぱく質や野菜が少なく、塩分は多くなります。
チャーシュー、卵、野菜がたくさん入った、五目そばや、タンメンを選ぶといいでしょう。
塩分のとりすぎを防ぐため、汁はできるだけ残しましょう。

【ざるそば】

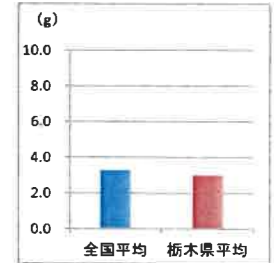
(集計結果) カロリー・塩分ともに全国平均とほぼ同じであったが、お店によりバラつきがあった。



項目	値
全国平均	432
栃木県平均	469
栃木県最高値	738
栃木県最低値	262



項目	値
全国平均	3.3
栃木県平均	3.0
栃木県最高値	7.6
栃木県最低値	1.5



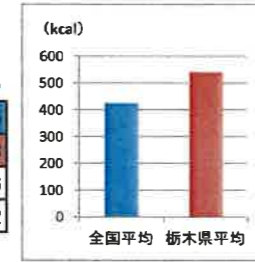
☆ワンポイントアドバイス☆
たんぱく質、野菜が不足します。
ざるそばだけの人は、牛乳、卵、果物、野菜ジュースを補いましょう。
月見そば、けんちんそば、鍋焼きうどんなどを選ぶといいでしょう。
なるべく汁は残して塩分のとりすぎに注意しましょう。

【にぎり寿司】

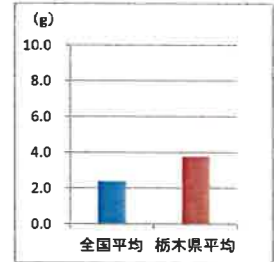
(集計結果) カロリー・塩分ともに全国平均と比べて高かった。



項目	値
全国平均	495
栃木県平均	553
栃木県最高値	766
栃木県最低値	442



項目	値
全国平均	2.4
栃木県平均	3.8
栃木県最高値	4.9
栃木県最低値	3.1



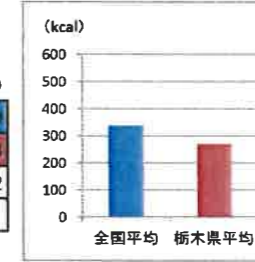
☆ワンポイントアドバイス☆
野菜が不足します。
塩分が多くなりがちなので、しょうゆは控えめにしましょう。
昼食ににぎり寿司を食べるなら、夕食は不足した野菜、果物、乳製品などを多くとれるメニューにしましょう。

【餃子】

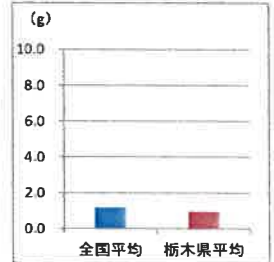
(集計結果) カロリー・塩分ともに全国平均と比べて低かった。



項目	値
全国平均	339
栃木県平均	273
栃木県最高値	402
栃木県最低値	171



項目	値
全国平均	1.2
栃木県平均	1.0
栃木県最高値	2.0
栃木県最低値	0.2



☆ワンポイントアドバイス☆
一食分としては、たんぱく質や野菜が不足します。
ごはんと組み合わせるときは、ご飯は少なめにして卵やチャーハンを加えましょう。
ラーメンと合わせるときは、塩分が非常に多くなるので、スープは多めに残しましょう。
牛乳や果物もつけると理想的。

※1 食事バランスガイド 料理サンプルより