

外食を利用する時

食堂、レストラン編(和風)

ひとり暮らしの生活に外食はつきもの…賢く利用しましょう!!

健康的とされる和食も単品で食べると野菜が少なく、塩分が多くなりやすいので、できるだけ定食やセットメニューを選びましょう。

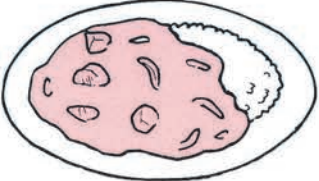
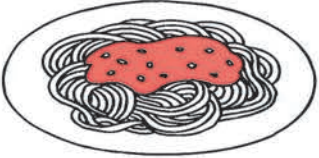
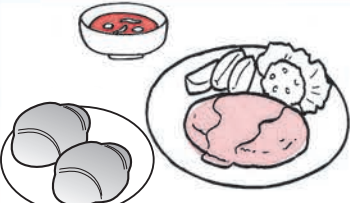
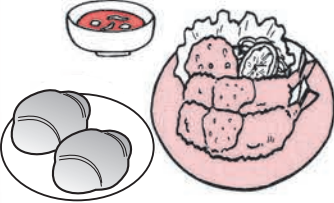
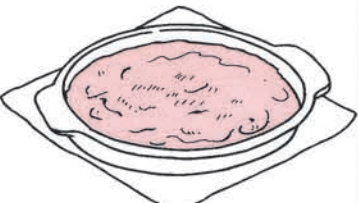
	栄養価	一口アドバイス
 ざるそば	<p>→</p> <p>(そば170g) 284kcal たん白質 10g 塩分 2.7g</p>	<p>たんぱく質、野菜が不足します。 ざるそばだけの人は、牛乳、卵、果物、野菜ジュースを補いましょう。</p> <p>月見そば、けんちんうどん、鍋やきうどんなどを選ぶとよいでしょう。 なるべく、汁は残して塩分のとりすぎに注意しましょう。</p>
 にぎりずし(上)	<p>→</p> <p>518kcal たん白質 25.9g 塩分 2.6g (つけしょうゆ含まず)</p>	<p>野菜が不足します。 塩分が多くなりがちなので、しょうゆはひかえめにしましょう。夕食は不足した野菜・果物・乳製品などを多くとれるメニューにしましょう。</p>
 カツどん	<p>→</p> <p>893kcal たん白質 28.8g 塩分 4.3g</p>	<p>高エネルギーで脂肪、塩分が多くなります。 夕食は、冷奴、焼魚等に、野菜たっぷりのさっぱりしたメニューにしましょう。</p>
 うな重	<p>→</p> <p>754kcal たん白質 30g 塩分 3.6g</p>	<p>高エネルギーでたんぱく質は、充分ですが、野菜は不足します。夕食には、おひたし、酢のもの等の野菜たっぷり料理を加えましょう。</p>
 天どん	<p>→</p> <p>805kcal たん白質 20.1g 塩分 3g</p>	<p>高エネルギーで塩分が多くなります。 天ぷらの衣を残すと、エネルギーが少し減らせます。たん白質、野菜が少ないので、夕食に豆腐や卵、サラダ等で補いましょう。</p>

《毎日の食事のカロリーガイド(2012年)女子栄養大学出版部》

外食を利用する時

食堂、レストラン編(洋風)

バター・生クリーム・ホワイトソース等を多く使った料理が目立ちます。
毎食、続けて食べることはさげましょう。


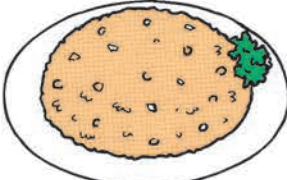
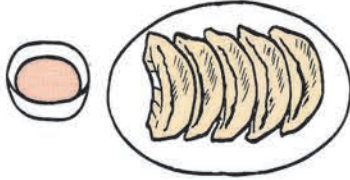


	栄養価	一口アドバイス
 <p>チキンカレーライス</p>	<p>→</p> <p>(ごはん200g) 690kcal たん白質 16.4g 塩分 3.4g</p>	<p>野菜類やたん白質が不足しがちです。 ミックスサラダ(卵、ハム等付き)を 加えるとよいでしょう。 ドレッシングはひかえめにしましょう。</p>
 <p>スパゲッティ ミートソース</p>	<p>→</p> <p>(ゆでスパゲティ250g) 593kcal たん白質 23g 塩分 2.8g</p>	<p>野菜が不足します。 具たくさんのスープか野菜サラダを つけましょう。脂肪の気になる人は、 野菜やきのこを使った 和風スパゲティを選んではいかが？</p>
 <p>ハンバーグ定食</p>	<p>→</p> <p>(ロールパン2ヶ) 824kcal たん白質 39.7g 塩分 3.6g</p>	<p>たん白質は充分ですが、高エネルギーで 塩分も多くなります。 付け合わせの野菜を残さず食べ、ごはんや ポテトの量でエネルギーを調整しましょう。 夕食は腹八分目でさっぱりと 和風のメニューに！</p>
 <p>エビフライ定食</p>	<p>→</p> <p>(ロールパン2ヶ) 550kcal たん白質 21.3g 塩分 2.8g</p>	<p>高エネルギーで脂肪が多くなりますが、 タルタルソースよりは、レモンやトンカツ ソースで食べた方が、よいでしょう。 付け合わせの野菜は全部食べましょう。</p>
 <p>エビグラタン</p>	<p>→</p> <p>552kcal たん白質 30.5g 塩分 3.1g</p>	<p>カルシウムは、比較的とれますが、 高エネルギーで脂肪が多くなります。 単品よりは、サラダ付きのセットメニュー を選びましょう。 ドレッシングはひかえめにするが、 ノンオイルドレッシングを選びましょう。</p>

《毎日の食事のカロリーガイド(2012年)女子栄養大学出版部》

外食を利用する時

食堂、レストラン編(中華)

全体的に油 (特にラード) の使用量が多くエネルギーが高くなりがちです。
毎食続けて食べることはさげましょう。

	栄養価	一口アドバイス
 ラーメン (しょうゆ)	→ (ゆで中華めん235g) 486kcal たん白質 21.6g 塩分 6g	たん白質や野菜が少なく、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、タンメンを選ぶとよいでしょう。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。
 チャーハン	→ 754kcal たん白質 14.2g 塩分 2.6g	ご飯を油で炒めているので、同じ量のご飯と比べるとエネルギー量が、1.5倍となります。野菜が少なく、塩分は多めです。夕食に焼魚や、湯どうぶに野菜料理を組み合わせるよう補うようにしましょう。
 焼ギョーザ (8ヶ)	→ 402kcal たん白質 20.3g 塩分 1.5g (たれ含まず)	一食分としては、たん白質や野菜が不足します。ごはんと組み合わせの時は、ごはんは少な目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時は、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。
 酢豚定食	→ (ごはん200g) 948kcal たん白質 26.6g 塩分 5g	栄養素のバランスは良いのですが、エネルギーや塩分が多くなります。三食のバランスを考えて、ごはん、つけ物、スープを加減しましょう。
 肉入り野菜いため定食	→ (ごはん200g) 741kcal たん白質 14g 塩分 3.6g	野菜は充分とれますが、塩分が多すぎます。みそ汁や漬物等の塩分のとりすぎに気をつけましょう。

《毎日の食事のカロリーガイド(2012年) 女子栄養大学出版部》

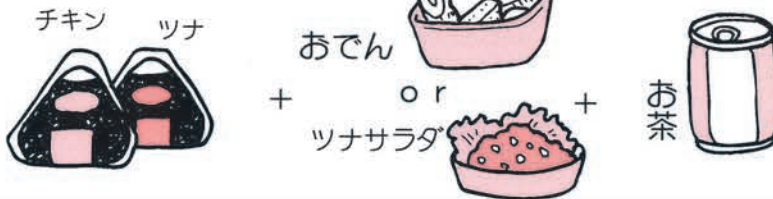
外食を利用する時

コンビニ・市販弁当編

- 単品ものを2～3品「3つの器」を基本に組み合わせると、バランスがとれます。
- お弁当は、比較的多くのおかずが入っていて、バランスがとれそうですが、揚げ物が意外に多く、味付も濃い物が多いので、毎日続けられないよう気をつけましょう。

(組み合わせ例)

おにぎりが食べたい



ちょっと一言

おにぎり1個は約160kcalです。おでんの中味に卵をプラスしてみてもいいかもしれません。

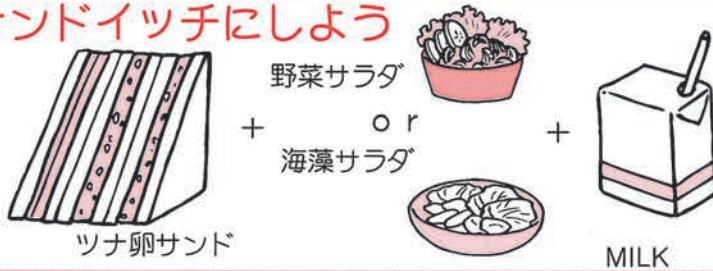
今日はお寿司にしよう



ちょっと一言

お寿司は意外と塩分が多いです。生野菜や果物を一緒にとったり、具の多い汁物をあわせましょう。

サンドイッチにしよう



ちょっと一言

サンドイッチはパンにバターやマーガリン、マヨネーズもたっぷり使っており、思った以上に高エネルギー。つけ合わせは、サッパリと。

たまにはスパゲティに



ちょっと一言

ポタージュのかわりにトマトジュースや野菜ジュースにするとよいでしょう。

さっぱりとおそばに



ちょっと一言

もっとさっぱりした食事にしたときは、焼鳥やメンチカツの代わりに冷奴や、卵豆腐にしては？

若い人向きの焼肉弁当



ちょっと一言

野菜が少ないので、さっぱり野菜料理を！