

外食を利用する場合

若人の外食編 I [レストラン・食堂]

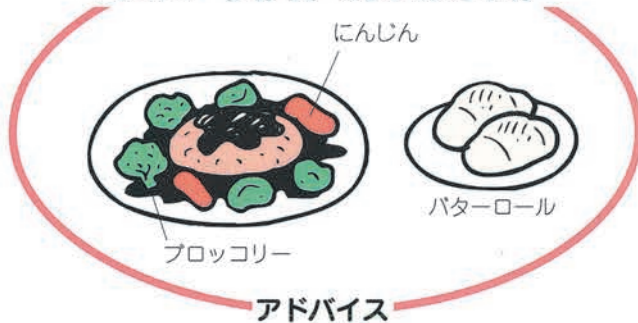
外食する人が増えています。栃木県の調査によると、昼食の外食が最も多いようです。手弁当でない日は、レストラン、食堂、コンビニをうまく利用しましょう。

☆ここがポイント☆

- ・今日は肉、明日は魚・・・または揚げ物、煮物などというように種類をローテーションさせましょう。
- ・野菜不足にならないよう刺身や揚げ物の付け合わせの野菜など飾りものにしないで食べましょう。
- ・塩分のとりすぎに注意し、味つけが濃い汁もの、漬物は少し残しましょう。

レストラン・食堂編

野菜がたっぷりとれる
ハンバーグが食べたいのですが…



シチュー風のハンバーグを選んでみては？ほぼ1食分の野菜が入っています。パンにはバターをつけていないで食べてみましょう。

きょうは定食にしよう！
とんかつが食べたいけど…



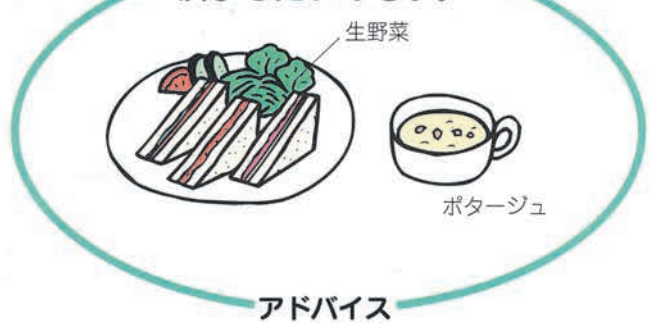
とんかつの肉にこだわってみては？ロース肉よりもヒレもも肉の方が脂肪が少ないのでグー。野菜をたっぷりとりたい人は、みそ汁でなくけんちん汁つきの定食にしてもよいでしょう。

今日はめん類にしよう！
ラーメンが食べたいが…



卵や肉類、野菜等、具がたっぷり入っためん類にしましょう。汁の2/3は残したいですね。

軽くサンドイッチで
済みたいのです。



サンドイッチにスープという組み合わせは、ランチによく登場するメニュー、つけ合わせの生野菜が少ない場合は、サラダを別にオーダーするとよいでしょう。

コンビニ編

- ・好きなものばかり選んでいませんか？
- ・上手に活用して食生活を豊かにしましょう！

☆ここがポイント☆

- 素材がはっきりしたものを選びましょう。
- 単品ものは2～3品組み合わせるとよいでしょう。
- お弁当やおそうざいには塩分や糖分の高いものが多いです。付いているしょうゆや、ソースは控え目にしましょう。

(組み合わせ例)

<p>おにぎりが食べたい</p>		+	<p>おでん or ツナサラダ</p>	+	<p>お茶</p>	<p>ちょっと一言</p> <p>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。</p>
<p>今日はおすしにしよう</p>		+	<p>肉じゃが or 炊き合せ</p>	+	<p>野菜サラダ</p>	<p>ちょっと一言</p> <p>おすしは以外と塩分が多いです。生野菜や果物を一緒にとったり貝の多い汁物をあわせましょう。</p>
<p>サンドイッチにしよう</p>	<p>ツナ卵サンド</p>	+	<p>野菜サラダ or 海藻サラダ</p>	+	<p>MILK</p>	<p>ちょっと一言</p> <p>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</p>
<p>たまにはスパゲティに</p>	<p>スパゲティミートソース</p>	+	<p>コンサラダ or 青菜のごまあえ</p>	+	<p>ポタージュ or ヨーグルト</p>	<p>ちょっと一言</p> <p>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ヘルシーになります。</p>
<p>さっぱりとおそばに</p>	<p>割子そば</p>	+	<p>やきとり or メンチカツ</p>	+	<p>かぼちゃ or 野菜ジュース</p>	<p>ちょっと一言</p> <p>もっとさっぱりした食事にした時は冷や奴や卵豆腐は？</p>