

外食・中食のポイント

家族や友人との外食や、疲れたときや忙しいときは

H30.9月発行

スーパーやコンビニで出来合いのお弁当や惣菜を買うことも、時にはあるかと思います。

そこで気になるのが塩分や野菜不足 etc・・・今回はそんな外食・中食時の工夫と注意についてお話しします！

①外食について

栄養成分がわかりにくく、味付けが濃い傾向にあるため、外食をするときはメニューの選択や食べる量に注意が必要です。また、外食で食事バランスが崩れてしまう場合は、自宅での食事調整するようにしましょう。

▼お寿司

ガリ（生姜）は20gで
0.6gの食塩を含むため
注意しましょう

いくら、うに、穴子、サーモン
は比較的リンが多いため、
食べ過ぎないようにしましょう

酢飯は砂糖と食塩で
味をつけているため、
醤油をつけすぎないように
注意しましょう



※寿司一貫：シャリ約20g（塩分0.2g）：8貫でご飯160g程度
（塩分1.6g）

▼焼肉



- 肉の適量は **50～70g/食程度** です。カルビやサーロインなど脂身の多い部位の方がたんぱく質やリンは少なめです。
- お店の一人前の肉が **80～100g程度** のため、食べすぎることもあると思います。事前にわかっている場合は、一日の中で調整しましょう。
- 焼肉のたれは大さじ1杯（17g）で0.9gの塩分が含まれています。
- **味付きの肉はたれを使わない・レモン汁などの酸味を使うことで減塩になります。**
- 十分なエネルギーを摂るためにごはんもしっかり食べましょう。

▼麺類

一杯に食塩5～8g程度
含まれるため、スープは
数口楽しむ程度にしましょう



ちゃんぽんや冷やし中華な
どは肉や野菜が入るためバ
ランスが良くなります

②中食について

※中食とはコンビニ弁当や惣菜などの調理済食品を自宅で食べることをいいます

＊注意したい中食は？

カップ麺などの
インスタント食品

牛丼、おにぎりやパンのみ
などの単品メニュー

ファーストフード

etc

インスタント食品には有機リンが多く含まれています。

ファーストフードは脂肪が多く、野菜が不足しがちなので頻繁に食べることは避けましょう。

中食時のポイントは

①主食 + ②たんぱく源 + ③野菜 を揃えること！！

最近ではコンビニでも色んな商品がでているので、うまく活用しましょう。



塩分 1.1 g



- ・たんぱく源のおかずは塩分が高いものが多いため、食品表示をみてナトリウム量や食塩相当量が少ないものを選びましょう。
- ・カット野菜は加工過程でカリウムは減っていますが、水さらしをするとさらにカリウムを減らすことができます。海藻・いも類がたっぷり使われているサラダはカリウムが多くなるため、量を少なくするか別の料理を選びましょう。
- ・野菜にはマヨネーズを使うと塩分が少なく、効率よくエネルギーを摂ることができます。



- ・麺類のみだと、たんぱく質や野菜が不足してしまいます。
→豚しゃぶサラダが入っているものや、茹で卵や大根おろし・葱などのトッピングがあるものを選ぶと栄養価がUPします。
また、タレを全部かけずに残すと減塩になります。



なるべく野菜が
入っているものを！



外食・中食について



2019年8月発行

本格的な暑さがやってきましたね。いよいよ夏本番です。
暑くて料理したくない、簡単なもので済ませたいという
そんな時、外食や中食を利用することもあると思います。
外食・中食でもバランスよく、栄養を摂れるポイントをご紹介します。
(※中食とは・・・買ってきた惣菜やお弁当を自宅で食べること。)



外食・中食のとき
何に気を付けたら
いい？

外食・中食は、**塩分**が多かったり
バランスが悪くなりがちです。
上手に選べるように、いくつかの
ポイントを抑えておきましょう。



ポイント①：単品でなく、「主食」「主菜」「副菜」を揃える。

おにぎりだけ…



菓子パン



蒸し鶏や豆腐のサラダ



鶏肉や豆腐、ゆで卵など
たんぱく質が入っているものを。

幕/内弁当



バランスとりやすい。

サンドイッチ



野菜はもちろん
卵やツナで
蛋白質も確保できる。

ポイント②：丼ものより「定食」がおすすめ。

たんぱく質多く、野菜少ない。



牛肉たっぷり



とんかつ+卵約2個分

→**リン**が多い。

バランス◎

主食・主菜・副菜が揃っています！



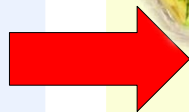
※漬物・汁物の
塩分に注意。

ポイント③：麺類は「具沢山」のものを。

炭水化物

だけ…

バランスが悪い。



冷やし中華



サラダパスタ



たんぱく質と野菜も。

汁は残しましょう。



ちゃんぽん

ポイント④：便利な商品を組み合わせる。

コンビニやスーパーには探してみると色々便利な商品があります。

ご自身で色々組み合わせて、バランス食を完成させてはいかががでしょうか。

レンジで温める
だけで簡単！



チルド惣菜



肉や魚の**主菜**から、
野菜たっぷりの**副菜**
まで、色々あります。

ご飯とおかずが
セットになって
いるものも
あります。→



冷凍食品



最近では、
減塩の冷凍食品も。

野菜不足の時に、

プラス1品！ カット野菜



切る手間や面倒な後片付け
を減らせます。



あまり買い物に行けない…
という方は**冷凍庫にストック**
しておくといつでも
使えて便利。

冷凍野菜

