

# 特集：外食について No. 1

外食が続いていませんか？どうしても外食になってしまう場合もあると思います。そこで、外食の際のポイントについてご紹介いたします。

## Q、お昼が外食になりがちで困ってしまいます。 A、選び方や組み合わせに気をつけましょう。

◆外食の特徴を押さえておくと、メニューがみえてきます◆



### 野菜のある定食を 選ぶようにしましょう

野菜炒め、温野菜の盛り合わせなど、メニューに野菜が含まれているものを選びましょう。



### ご飯の量を 調整しましょう



定食のご飯は、いつもの倍くらいあります。量の調整ができる場合はワンランク下を選びましょう。

### ゆっくりよく噛んで 食べましょう

時間に限りがある時もありますが、できるだけよく噛んで味わって食べましょう。満腹感につながります。

### 塩分のとりすぎに 気をつけましょう。

味噌汁、漬物などが一緒についてきても、具だけ食べる、一口残すなど塩分をとり過ぎないように心掛けましょう。

### 揚げ物には気をつけて！ カロリーUP、胃もたれも

唐揚げ、竜田揚げ、磯部揚げなどは衣が大敵です。衣をはがすのが忍びない方は、揚げ物でないメニューを！



### 刺身→焼魚→煮魚 の順で。



普段、魚を食べない方は外食がチャンス！！刺身で食べると良いですね。醤油はつけすぎないようにしましょう！

## いっそ楽しみながら、外食をしてみませんか。



回転寿司では、寿司1貫あたりのご飯量は17g~19gです。（会社によって異なります）

200gのご飯を召し上がっている方は約10貫（5皿）が目安になります。醤油のつけすぎに注意！



丼屋さんでは、普通盛りでもご飯が300gになるお店もあります。また、脂身の多い肉を使っていたり、野菜が少ないのが特徴です。サイドメニューでサラダを追加してみませんか？



ハンバーガー屋さんではセットメニューがお得ですが、ポテトかサラダを選ぶことができる場合には、サラダセットをお勧めいたします。ドレッシングの掛けすぎに注意して下さいね。

# 特集：外食について No. 2


外食の場合は、料理方法や食材、部位によってエネルギーに大きな違いがあります。メニューのカロリー表示の確認はとても大切ですが、調理方法や食材、部位に着目してみてもいいでしょうか？

**Q、調理方法でどれくらい違いがありますか？**

**A、料理によって2～3倍、差があります。**

◆調理方法や使用部位なども押さえておくと、メニューがみえてきます

えび40gを調理	吸油量	エネルギー (kcal)
 ソテー	2g	50kcal
 から揚げ	3g	60kcal
 天ぷら	4g	110kcal
 フライ	5g	120kcal

豚肉60gで比較	脂質量	エネルギー (kcal)
 豚ヒレ	1.1g	69kcal
 豚もも 脂なし	3.6g	89kcal
 豚ロース	11.5g	158kcal
 豚ばら	20.8g	232kcal

国立保健医療科学院 保健指導における学習教材集（確定版）より引用

**Q、どうしても早食いになってしまいます。**

**A、食べることに集中してみましよう。**

テレビを見ながら、新聞を読みながら、スマートフォンをいじりながら・・・。「ながら食べ」は、食事へ集中することを妨げてしまいます。ゆっくりよく噛んで食べることは、食べすぎを防ぎ、食後の高血糖を抑えるとも言われています。

一口一口噛みしめながら、料理を味わってみてはいかがでしょうか。味がうすいと感じる料理も、味がしっかりついている料理と一緒に食べることで、口の中で調味できます。これを「口中調味（こうちゅうちょうみ）」と呼んでいます。

毎食でなくても、1日のうち1食からでもゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけてみてはいかがでしょうか。食事の楽しみ方のひとつになるといいですね。