

❀ 栄養課だよ！ ❀

令和4年11月発行

今回のテーマは
外食中食のポイント
についてです！

2022年
Vol.76

外食が続いて太った、また日常的な中食の利用で、食生活の乱れを感じた経験はありませんか？外食、中食は高エネルギーになりがちで、体重増加しやすいと言えます。外食、中食だから仕方ないと諦めず、選び方と少しの工夫で将来の健康を大きく左右しますので、ぜひ実践されてみて下さい。

外食・中食とは

- 【外食】 食堂やレストラン等へ出かけて食事をする事。
- 【中食】 コンビニ、スーパー、弁当チェーン、デパ地下などで売られている弁当、調理済み食品、惣菜を購入し、家や職場で食べる事。また、宅配のピザ、寿司などのデリバリー、自宅や特定の場所で調理をしてもらうケータリングを利用し食べる事。

外食・中食の特徴

◆エネルギーが高い

外食は油脂の使用量が多く、エネルギーが高くなりがちです。揚げ物だけでなく、クリームやマヨネーズを使った料理にも注意！（カルボナーラ、ポテトサラダなど）

- ・丼物はご飯が多い
- ・肉類の脂質は脂質異常症、糖尿病、心臓病などに悪影響



メニューによっては糖質が多い、
主菜が肉に偏るなどにも注意！

◆塩分が多い

一度濃い味付けに慣れてしまうと味に鈍感になり、どんどん濃い味を求めてしまいます。

日本人の1日の塩分目安量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。高血圧などがあれば6g未満が目標です。現状の摂取量は平均およそ10.1g（H30年度国民健康栄養調査より）です。



麺類の塩分は10gを超えることも、
汁は残しましょう！

◆野菜が少ない

1日の野菜の摂取目安量は350g、毎食120g程度です。意識して心がけないと野菜不足になりがちです。（120gの目安は、生野菜なら両手いっぱい、茹で野菜なら片手いっぱい程度）

日本人の1日の野菜摂取量はおよそ281.4g（H30年度国民健康栄養調査より）です。



食事はゆっくりよく噛んで、
味わって食べましょう！

外食・中食を食べるときのポイント

◆メニューを上手に選ぼう！

- ①エネルギー量をチェック
栄養表示をしているお店、商品が増えています。チェックを習慣化すれば、エネルギーが高い料理の特徴が分かり、メニュー選びが上手になります。
- ②バランスをチェック
主食(米飯、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)がまんべんなく入っているかを確認します。
- ③アルコールは極力避けて
アルコールはエネルギーが高く、体に必要な栄養はありません。



◆調味料マスターになろう！

酸味や辛味、香味野菜を足して美味しさアップ。付属調味料は味をみて必要な分だけ使う。



◆プラス野菜を忘れずに！



サラダといっても・・・名前に騙されないで！

マカロニ「サラダ」
実は・・・野菜はほぼナシ「サラダ」
パスタ

旬の食材おすすめレシピ～きのこ山芋のグラタン～

《1人分 エネルギー186kcal 塩分2.0g》
作り方

材料(2人分)

- 山芋 100g 卵 1個
- A 牛乳 30ml 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- B エリンギ 50g しめじ 50g
- ブロッコリー 50g



1. エリンギは薄切り、しめじとブロッコリーは小房に分け、ウィンナーは5mmの輪切りにする。
2. ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、グラタン皿にBを入れる。
3. BにAを流し込み、トースターで10～15分程山芋が固まるまで加熱し、途中で焼き色が付いたらホイルを被せ

10月の当院の食事紹介

行事食「ハロウィンラン」
気まぐれランチ① 812Kcal
気まぐれランチ② 699Kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆