

H29年10月21日
しげのぶ会

食事のはなし

～外食を上手に利用しましょう～

愛媛大学医学部附属病院 栄養部
竹島 美香

外食の問題点

- エネルギー量が多い
- 炭水化物や脂質が多い
- 野菜類が少ない
- 塩分が多い

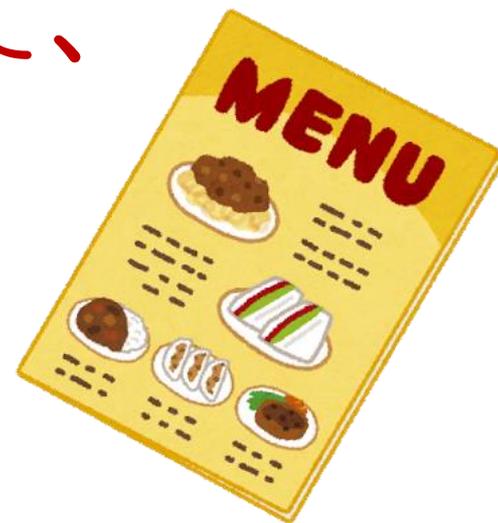




外食のポイント

食べるものを上手に選ぶこと

食事バランスを意識して、
適量を食べる



バランスのとれた食事とは??

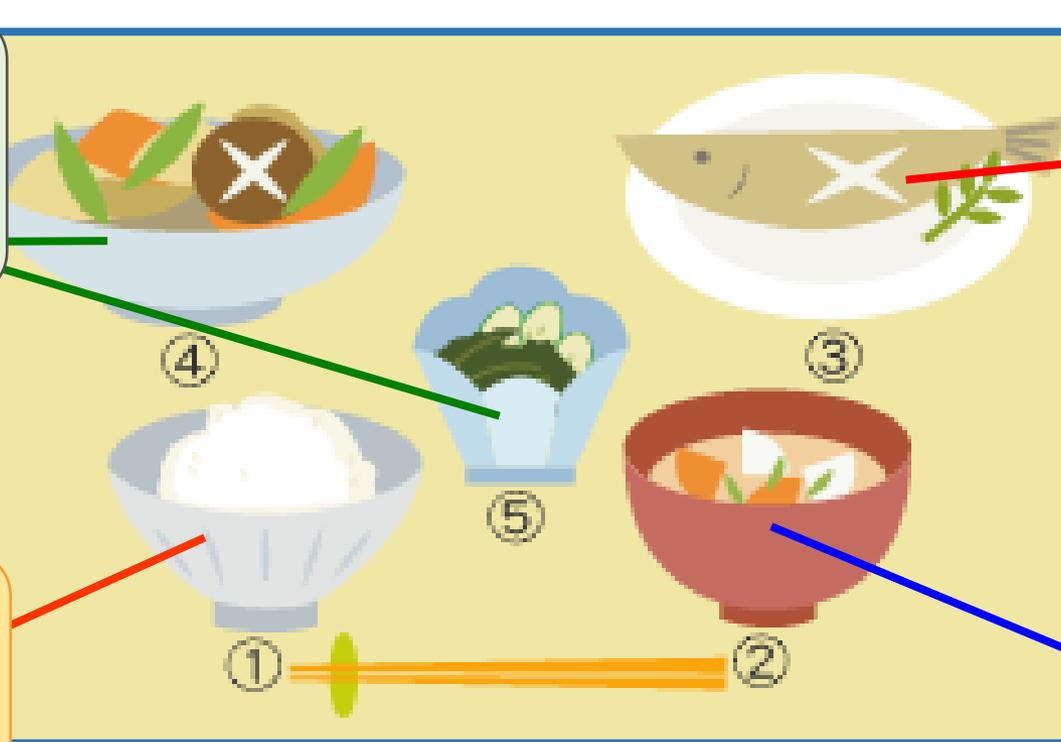
「主食」・「主菜」・「副菜」を毎食そろえましょう！

副菜 1~2品
野菜、海藻、
きのこなど

主菜 1品
肉、魚、卵、
大豆製品など

主食 1品
ご飯、パン、
めん類など

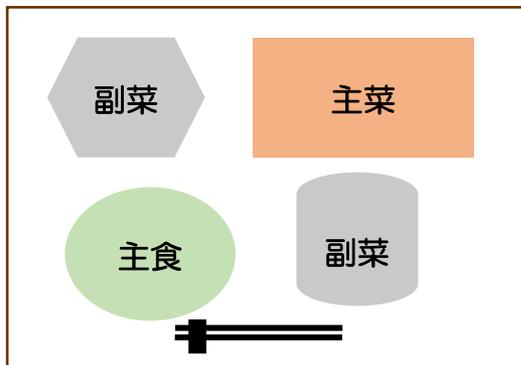
汁物 1日1品
野菜、海藻、
きのこなど



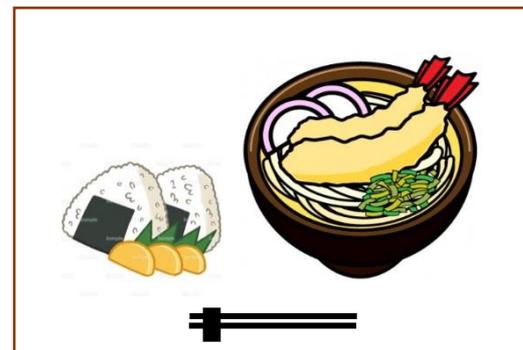
外食では単品料理より、定食やランチ料理を選択しましょう！

よくある外食の組み合わせ

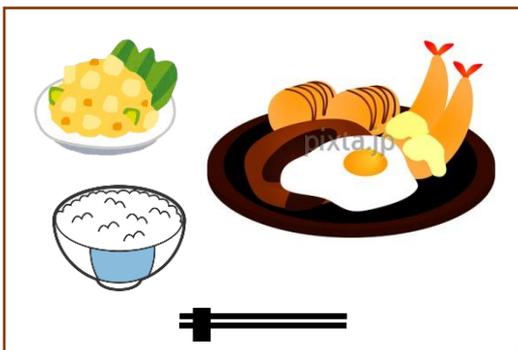
理想の組み合わせ方



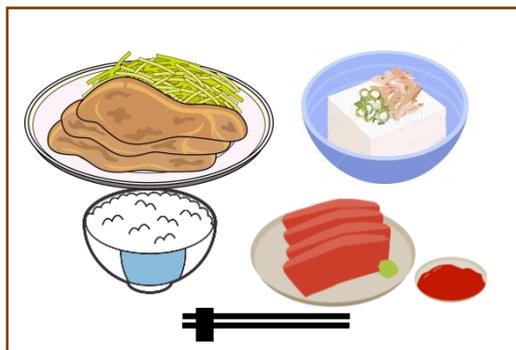
①単品もののみ（丼ものなど）②めん料理+ご飯の組み合わせ



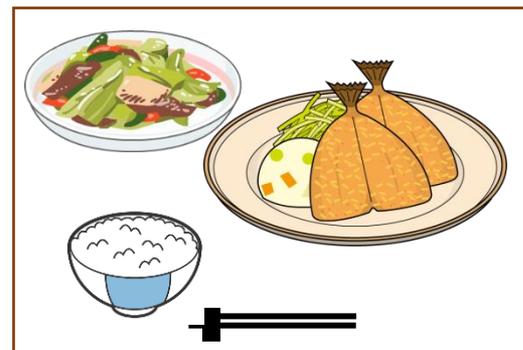
③野菜が少ない



④主菜が1品以上ある



⑤調理方法が重なっている





①めん類（うどん・そば）



- 野菜類、蛋白質源が不足しがち。
- カロリーが低い割に糖質量が多いので血糖値が急に上昇しやすいので注意。
- 麺類とご飯の組み合わせに注意



- 卵などの蛋白質源をトッピングし、腹持アップ
- 野菜料理を付けて、食物繊維、ビタミン付加





②丼もの



- ごはんの量が多くなりがち

(例) 丼 : 280~300 g
カレー : 250 g

- 塩分が多い
- 野菜が少ない



• ごはんの量はいつも食べている量で
(指示エネルギーに従う)





③寿司

- ごはんの量が多くなりがち
食べるときは個数を決めてから



【主食量（1個分）】

- ※細巻き 15g (=24kcal)
- ※にぎり 20g (=32kcal)
- ※太巻き 26g (=44kcal)



④ 定食

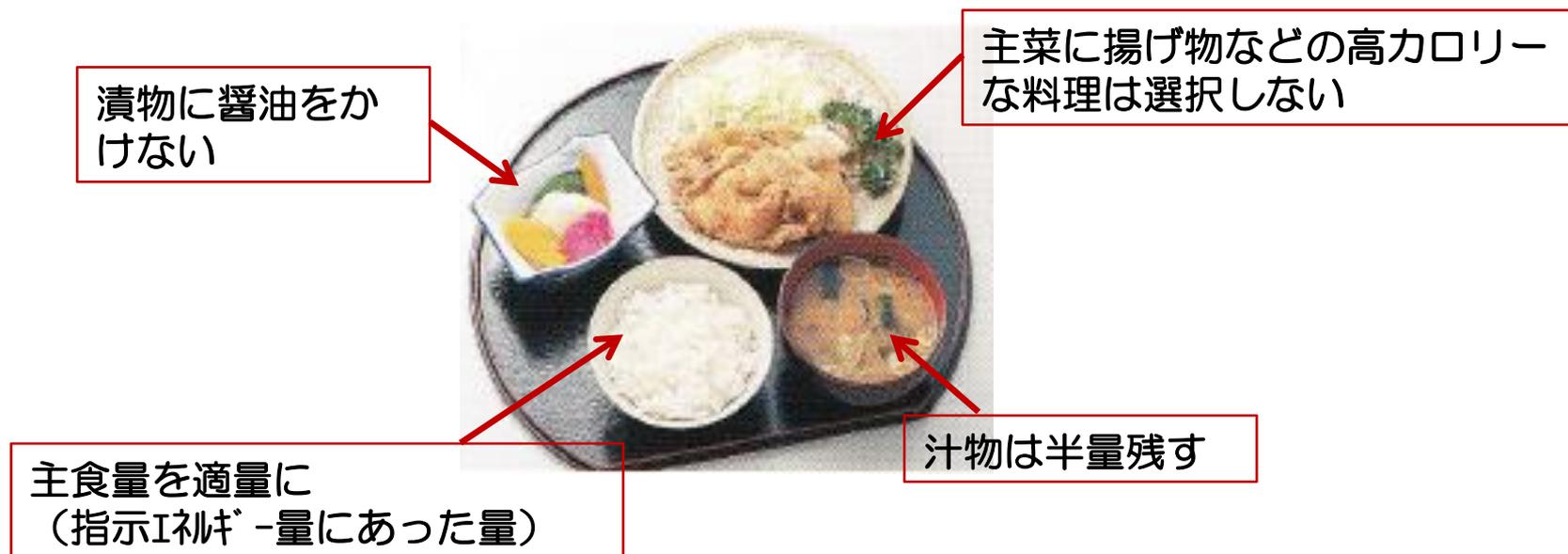
- 栄養バランスは整いやすい
- 主食量が多くなりやすい
- 主菜の内容によってカロリー過剰になりやすい
- 汁物や漬物で、塩分が多くなりやすい



- 刺身定食 : 500kcal
(6~7切)
- 魚の味噌煮定食 : 650kcal
- 天ぷら定食 : 720kcal
- 豚の生姜焼き定食 : 750kcal
- アジフライ (2匹) : 850kcal

④ 定食

- 栄養バランスは整いやすい
- 主食量が多くなりやすい
- 主菜の内容によってカロリー過剰になりやすい
- 汁物や漬物で、塩分が多くなりやすい





⑤ 中華



- 油の使用量が多い
- ラーメンとチャーハンなどの主食の重なりには注意
- 炭水化物と油により血糖が下がりにくくなるため注意が必要



• チャーハンまたはラーメンのどちらかを選択する





⑥ 洋食



- 炭水化物と油が多くなりがち
- ごはんや麺の注意に注意
- 単品だと野菜が不足



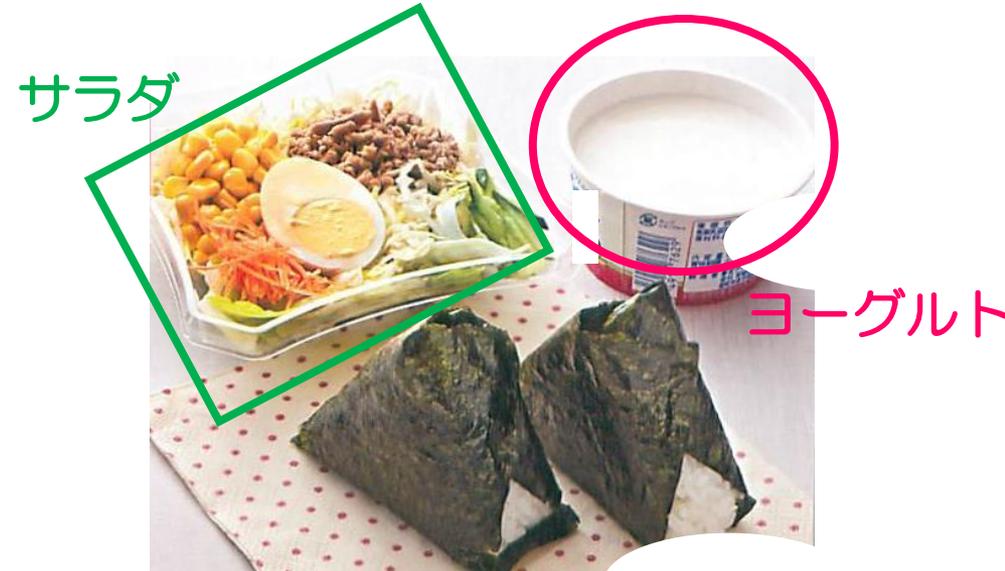
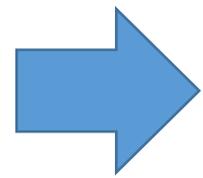
- 野菜サラダなどの野菜料理を付ける
- 主食の量はいつも食べている量で
(指示エネルギーに従う)





⑦ コンビニ

- おにぎりやパンなど主食のみになりやすい
- 炭水化物が多くなり、蛋白質やビタミン、食物繊維不足になりやすい



乳製品などの蛋白質源と野菜サラダを付け加える





サラダの種類とカロリー



生野菜サラダ
30kcal



ポテトサラダ マカロニサラダ
180kcal



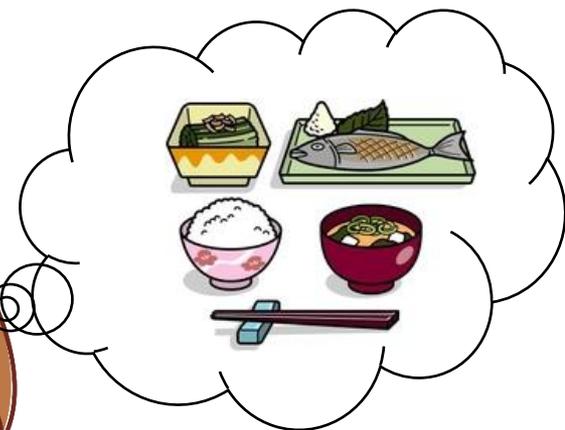
マカロニ・ポテト・ゴボウサラダ
330kcal

※ドレッシングやマヨネーズの量に注意
塩分、油が多くなりがち



外食の注意点（まとめ）

1. 指示エネルギーの1/3を目安に
⇒ バランスよく摂ることを意識する
とともに、メニューを選ぶとき、
栄養成分表示を確認する



外食の注意点（まとめ）

2. 主食中心の1品料理（ラーメン、炒飯、そば、丼物）に偏らないように

⇒ 野菜料理を取り入れましょう

⇒ 不足すると思われる食品は
家庭食で

（1日のほかの食事で補う）





外食の注意点（まとめ）

3.主食量が多くならないように注意

⇒ごはんの量はいつも食べている量で（指示エネルギーに従う）

⇒麺（うどん、ラーメンなど）とご飯の組み合わせに注意





外食の注意点（まとめ）

4. 野菜がたっぷりのメニューを

⇒野菜が含まれたメニューを選択、あるいは野菜料理をプラスする

⇒食物繊維の摂取で、食後血糖の上昇を抑制

5. 塩分に注意する

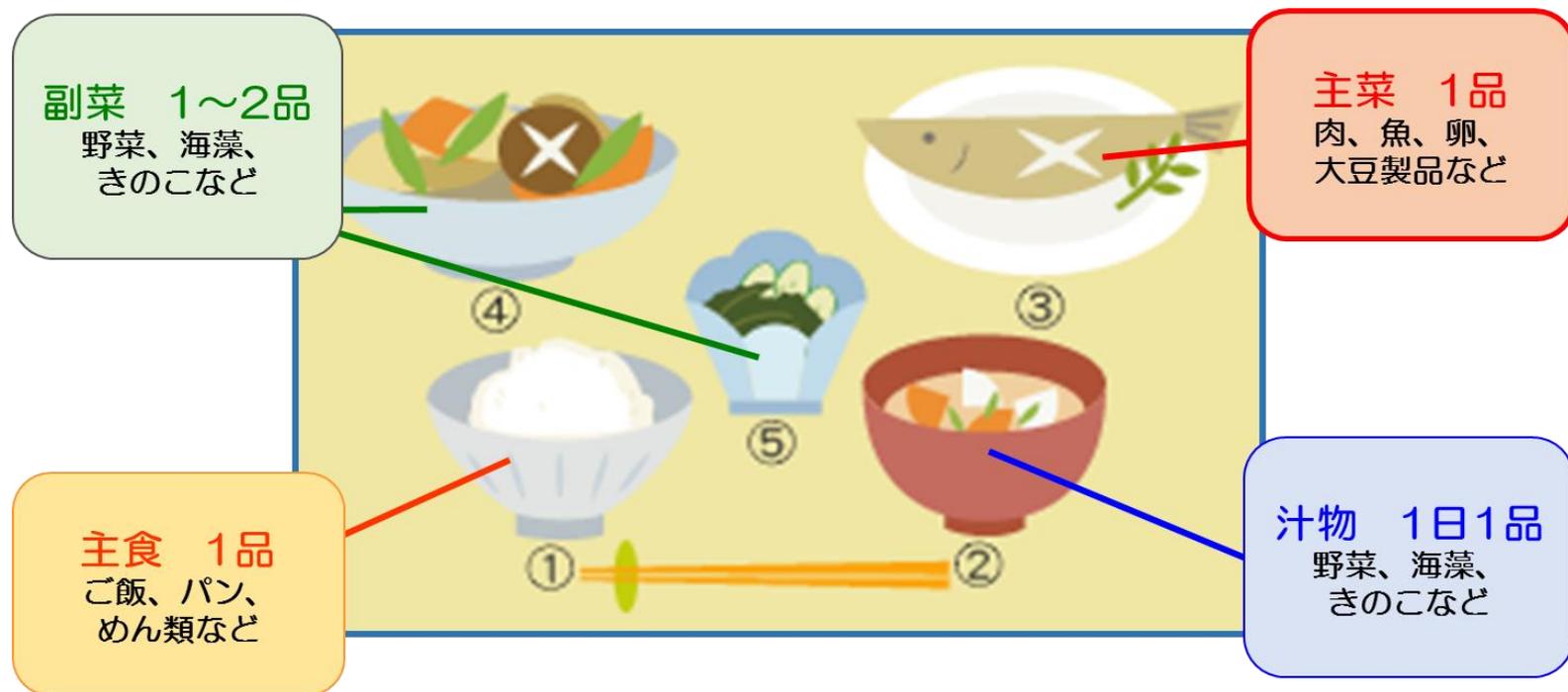
⇒外食は基本的に塩分が多いものです

⇒汁物や麺類の汁は残すなど、含まれている塩分量にも意識を



外食の注意点（まとめ）

6. 単品料理より、定食やランチ料理を選択 （主食・主菜・副菜をそろえる）



ご清聴ありがとうございました

