

外食の賢い食べ方

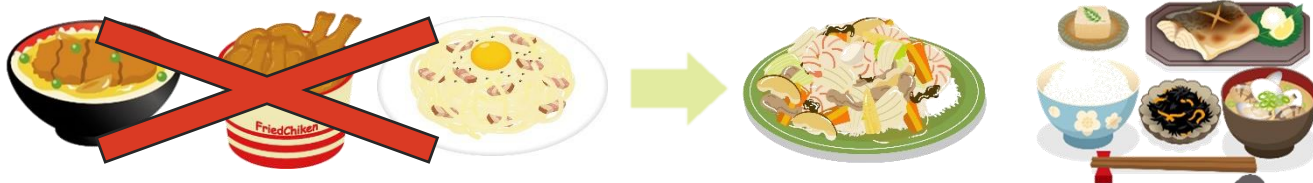
外食のここに注意



外食に行くと単品料理になりがち…

和食は塩分
洋食はエネルギーと脂肪
中華は油と食事摂取量
に注意！

ファストフードや丼ものといった単品料理は塩分や脂質摂取が多くなり、
たんぱく質・ミネラル・ビタミンが不足しやすい



定食、五目料理がオススメ

① 調理方法は茹でる>蒸す>煮る>焼く>揚げる を優先的に選択する
→調理方法によってエネルギー量が変わります

例)豚ロース 80g で調理した場合

山梨県厚生連健康管理センターより参照



<茹でる>
しゃぶしゃぶ
180 kcal



<焼く>
生姜焼き
282 kcal



<揚げる>
トンカツ
424 kcal

イメージ図

×3



② 野菜は1日 350g の摂取が理想

→そのうち、緑黄色野菜は 120g がいいとされています

Check Point

肉以外からもたんぱく質を摂りましょう

→自宅で肉料理を作る頻度が多い方は外食で魚や豆腐類などのたんぱく質のあるを選択しましょう

炭水化物だけだとすぐ消化されてお腹が空くため
食事回数の増加や間食へ移行してしまいがちです



コレステロールを下げる食べ物

- ① 大豆:大豆に含まれているたんぱく質が中性脂肪とコレステロールを下げます
(例)豆腐、納豆など取り入れる



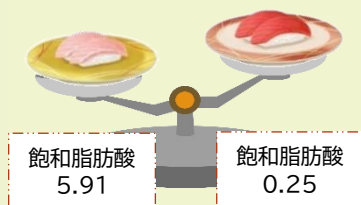
- ② 魚介類を摂取する:魚に含まれている EPA・DHA は中性脂肪を下げる役割があります

日本食品成分表 2020 八訂 脂肪酸成分表編を元に作成

EPA(100g を基準)			DHA(100g を基準)		
1位	サバ(別名:ノルウェーサバ)	1800 mg	1位	天然マグロ(脂身)	3200 mg
2位	天然マグロ(脂身)	1400 mg	2位	サバ(別名:ノルウェーサバ)	2600 mg
3位	サンマ	1300 mg	3位	サンマ	2000 mg
3位	キンキ	1300 mg	4位	ぶり	1900 mg
5位	イワシ	1100 mg	5位	キンキ	1500 mg

その他:エビ、ホタテ、タコも脂質が低い

※エビ天などの揚げ物はカロリーが高いです

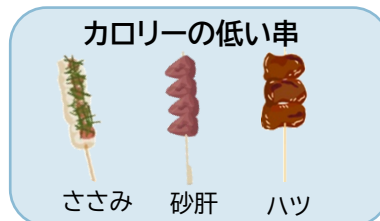


マグロの脂身(トロ)などは EPA・DHA が豊富ですが**動脈硬化の元になる飽和脂肪酸**も多いので食べ過ぎは逆効果です



- ③ 飲み会の時の選び方:お店はできるだけ焼き鳥や海鮮料理がオススメ

→網焼きなどで脂が少し落ちているので1品ものよりはカロリーが抑え気味



居酒屋は全般的に
塩分摂取量に注意



1品ものなら魚介類や野菜を先に食べるようにしましょう



冷やしトマト



あさりの酒蒸し



大根サラダ



刺身料理



1人前:122g
たんぱく質:4.5g
脂質:**8.5g**

シーザーサラダ