

食事

外食・中食[※]を楽しくヘルシーに！

外食や中食は、エネルギーや食塩の過剰になりやすく、栄養バランスも乱れがちです。利用頻度が多い人は、栄養成分表示を参考に自分にあった方法で、外食・中食を味方につけましょう！

^{なかしょく}※中食…コンビニなどで弁当やパン、惣菜を購入し、自宅などで食べること。

外食・中食時のポイント

ポイント
1

栄養バランスの良いメニューを選びましょう

→ ご飯類、メインのおかず、野菜のおかずをそろえましょう。

丼物より定食を選ぶ



牛丼



牛皿定食



おにぎり



幕の内弁当



おにぎり



やきとり



サラダ

ポイント
2

野菜をプラスしましょう！

おひたしやサラダを追加する



丼もの



野菜の小鉢



スパゲティー
ミートソース



サラダ

野菜の具がたくさん
のメニューを選ぶ



ラーメン



五目ラーメン

ポイント
3

食塩を意識しましょう

スープを
2/3残す



ラーメン
7.0g



3.0g

食塩
-4.0g

漬け物・佃煮は残す
味噌汁は半量残す
調味料は使わない



4.7g



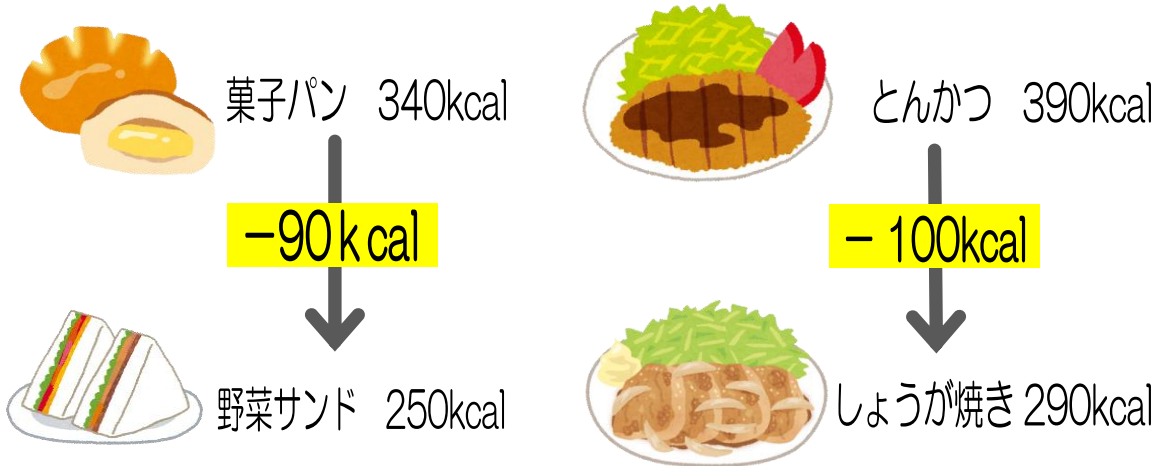
食塩
-2.3g

2.4g

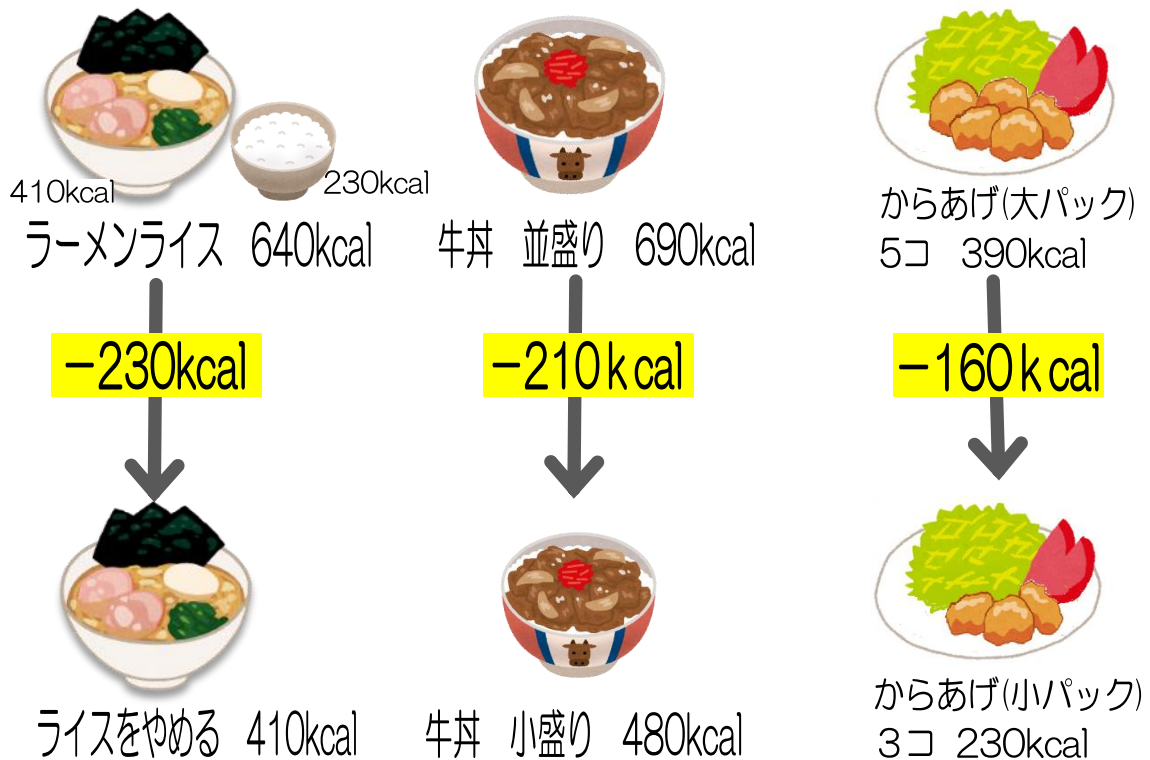
ポイント
4

いつものメニューでエネルギーダウン

1 メニューの選び方を工夫する。



2 ご飯やおかずの量を調整する。



外食で摂りすぎた分（不足した分）は、家での食事で調節しましょう

■油を控える



■ごはんを半量にする



■野菜をたっぷり取る

