



なかしよく

## 外食・中食※の選び方のコツ

外食では量が多く味付けが濃くなりがち。

また単品メニューでは野菜不足になりやすいことも。

メニュー選びのコツを活かし、栄養素やエネルギー量のバランスを調整しましょう。

### 主食・主菜・副菜のバランスが 整ったメニューを選ぶ

例

パスタや丼ものの単品

➡サラダや煮物など野菜の一皿を追加

➡定食や幕の内弁当へ



### 野菜の摂れるメニューを選ぶ

例

素うどん➡おろしそばに

チャーシュー麺➡野菜たっぷりタンメンに



### 主食が多いものはカット

- ・外食であれば、最初から少なめに注文
- ・夜遅めのご飯は150g~200gに減らす。

### こってり系よりもあっさり系を選ぶ

カロリーは、揚 > 焼 > 生 > 蒸 の順に高くなります。

調理方法にも着目！揚げ物は続かないようにしましょう。

例

アジフライ➡刺身(まぐろの赤身) 約200kcal減



コンビニエンスストアやスーパーなどのお弁当や惣菜、  
外食店のデリバリーを利用する際も同様にコツを実践してみましょう。

その他の健康情報は  
こちらから▼

※中食とは、お弁当や惣菜など、家庭外で調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさします。



医療法人社団

同友会