

# 外食の楽しみ方

## ★外食

家庭以外の場所で  
食事すること



## 中食

弁当や惣菜など  
調理された料理を  
自宅や職場で食べる



## 内食

家庭で食材を調理して  
食べる



**長所** 手軽においしい食事が食べれる  
食事制限の息抜きになる

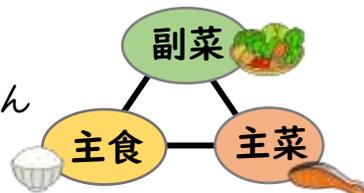
**短所** 塩分が多く喉が渇く  
選び方で栄養バランスが偏る



## メニューを選ぶポイント

### ①単品料理より“定食スタイル”を選びましょう

定食スタイルと言っても必ずしも『定食』を頼む必要はありません  
主食・主菜・副菜を揃えるように意識しましょう!



### ②炭水化物+炭水化物を組み合わせるのは控えましょう

ラーメン+チャーハンなどの組み合わせはたんぱく質・ビタミンが不足しがちです  
また糖尿病の方は血糖コントロールがしにくいので避けましょう



## 食べる時のポイント

### 《和食編》

#### 調味料(ソース等)

まずは何もかけずに食べましょう  
ソースを使いたい場合は  
小皿に出して“つけて食べる”  
ようにしましょう

#### 【例:フライ定食】



#### 野菜のおかず

カリウムが高い方は  
ポテトサラダなどイモ類の  
おかずは選ばない  
ようにしましょう

#### 肉や魚のメイン料理

リンやカリウムが高い方は  
1/3量ほど残すと良いでしょう  
しかし残したくないという方は  
前後の食事調整しましょう

#### 汁物・漬物

塩分が多いため  
残すか汁物を半分にするなど  
工夫して食べましょう  
(\*味噌汁1杯 塩分約1.5g)

## 《中華編》

【例：ラーメン+餃子セット】

 餃子

### ★麺類を食べるときの約束

- ・汁は残しましょう
- ・味がついた焼豚や煮卵などは量の調整をしましょう  
(具を減らして注文すると良い)
- ・麺にも塩分・リンが入っています  
替え玉や大盛にするのは控えましょう



全部食べてしまうとリンを摂り過ぎてしまいます  
半分残すと良いでしょう

 餃子のタレ

餃子は下味がしっかりついています  
タレをつけずに食べましょう  
物足りない場合は酢をつけて  
食べるのがお勧めです

## 《洋食編》

【例：ハンバーグ定食】

 ハンバーグ

- ・ハンバーグだけでリンや塩分が多くなります  
目玉焼きやチーズなどのトッピングをせずにシンプルなハンバーグを選びましょう
- ・ソースはかけてもらわず別皿に入れてもらいましょう  
つけて食べる方が減塩になります



 ポテト

カリウム・塩分が多いです  
添えないものを選ぶか  
食べる量を調整しましょう

 スープ

塩分・水分が多いです  
他のおかずも塩分が多いので  
汁物は控えましょう

## 6月レシピ

## 豚しゃぶの香味和え

### 材料 (2人分)

豚ロースしゃぶ用	120g
トマト	1/3個
きゅうり	1/3本
みょうが	1個
生姜	1/2片(約6g)
醤油	小さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ1
豆板醤	お好み

### 作り方

- ① 豚ロースは熱湯に入れ火が通るまで茹でる  
火が通ったら冷水に取り、水気を切って一口大に切る
- ② きゅうりは縦半分にして斜めに薄切りにする  
流水にさらし15分以上水さらしする
- ③ みょうが、生姜はせん切り、トマトは乱切りにする
- ④ 調味料を合わせておく  
①～③全ての食材を加え混ぜ合わせる

CHECK!

蛋白質・野菜が摂れる夏におすすめのさっぱりとしたメインの1品!  
合わせ調味料はドレッシングとしても代用できます

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	229kcal	カリウム	317mg
水分	96g	リン	132mg
蛋白質	12.5g	塩分	0.98g