

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

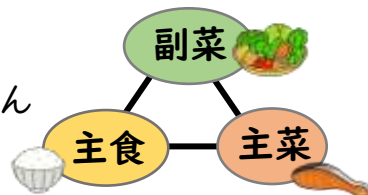
短所 塩分が多く喉が渇く
選び方で栄養バランスが偏る



メニューを選ぶポイント

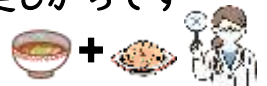
①単品料理より“定食スタイル”を選びましょう

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》

 ハンバーグ


【例：ハンバーグ定食】

 ポテト

- ・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



カリウム・塩分が多いです
添えのないものを選ぶか
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