



外食をする時は？

●選び方

- できるだけ〇〇定食や〇〇セットを選ぼう。
- 1日単位、または1週間単位で調整しよう。

●量が多すぎる時は残す勇気も必要

- バランスが悪い時はもう一品

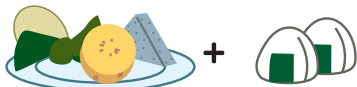
丼物

ごはんが多く、エネルギーも高いので、低エネルギーのほうれん草のお浸しなどを組み合わせてみましょう。



おでん

野菜もたんぱく質もとれるので、おにぎりと組み合わせると良いでしょう。



カレー

エネルギー、塩分が高いので、生野菜のサラダや和え物などを組み合わせましょう。ドレッシングは、ノンオイルドレッシングを選ぶと良いでしょう。



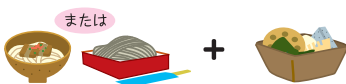
すし

塩分が多い料理です。しょうゆをつけすぎないように注意し、貝沢山の汁物を組み合わせると良いでしょう。



そば類

そばだけでは、たんぱく質、ビタミンが不足してしまいます。豆腐や納豆、野菜や海藻の和え物などを組み合わせてみましょう。



カップラーメン

意外と高エネルギーです。野菜も少ないので、野菜サラダや野菜ジュースなどを組み合わせると良いでしょう。



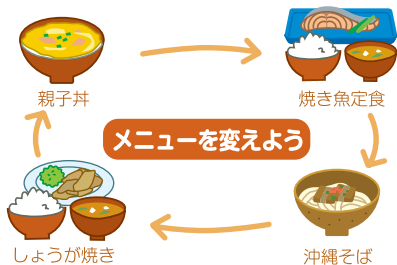
ヒント 1

いつも同じお店に行く、同じものばかり食べるようになるので、様々なジャンルのお店を回ってみよう。食べるものが変わり、栄養も偏りにくくなります。



ヒント 2

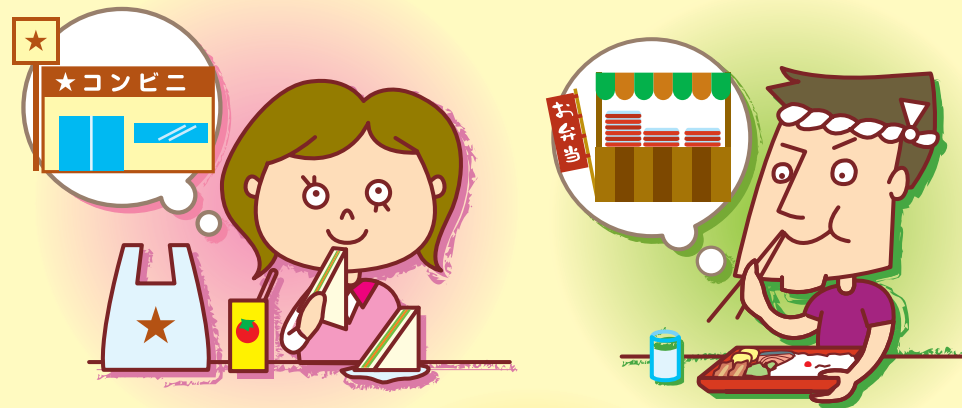
同じ店でも、注文するメニューを変えてみましょう。



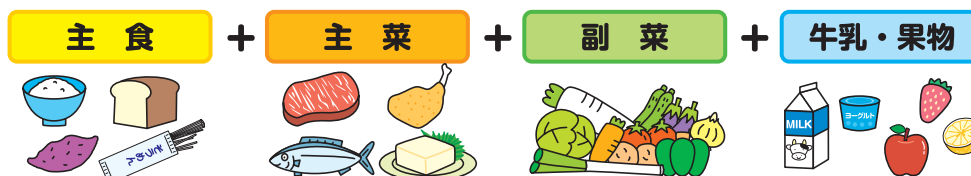
賢く選ぶことが健康のカギ!

- ひとり暮らしだから・・・
- 食材があまるから・・・
- 料理をする時間がないから・・・
- めんどうだから・・・

市販弁当派! コンビニ派! 外食派!



栄養バランスの基本



発行日：平成21年3月
 発行：◎沖縄県福祉保健部国保・健康増進課
 〒900-8570 那覇市泉崎1丁目2-2
 TEL098-866-2209
<http://www.kenko-okinawa.jp/>

編集：社団法人沖縄県栄養士会
 〒901-2104 浦添市当山3丁目2番2号
 TEL098-942-5311
 印刷：沖縄高速印刷株式会社
 TEL098-889-5513 FAX098-889-5527

10年後の私のために、今日からはじめよう！

ちょっとだけの食事改革！

市販弁当・コンビニ食・惣菜のかしこい選び方、組み合わせは？

市販弁当の賢い利用法

- ① 栄養成分表示を確認して選ぼう。
(エネルギー700kcal以下、脂質20g以下が目安。)
- ② 栄養成分表示がない場合
・揚げ物が少ない物を。
・弁当箱のサイズが大きくないものを。
・肉より魚を。
・野菜が多いものを。
- ③ 夕食にはしっかりと野菜を摂ろう。

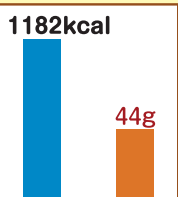


Q&A うちなー弁当、あなたはどっちを選ぶ？

揚げ物中心の弁当



ごはん230g

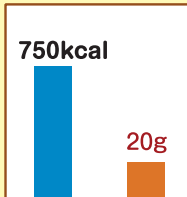


エネルギー 脂質

揚げ物の少ない弁当



ごはん230g

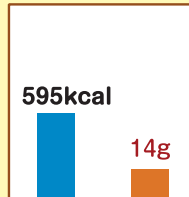


エネルギー 脂質

小さめの弁当



ごはん220g



エネルギー 脂質

味付け調味料は控えめに

ポイント お弁当についているマヨネーズ、しょうゆ、ソースを全部使わないようにしましょう。



組み合わせで栄養バランスのアップを！



最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や牛乳・果物を組み合わせます。

- 油(脂)を摂り過ぎていない？
- 野菜は足りている？
- デザートを買うならケーキなどよりヨーグルトや果物にしよう！
- 菓子パンやお菓子が食事代わりになっていませんか？

野菜がどうしても摂りにくい時は、野菜100%の野菜ジュースを組み合わせましょう。野菜ジュースは、野菜そのものを食べる場合と比べると、ビタミンの量は同じでも食物繊維は1/2~1/3しか含まれていません。また、果汁入りは飲みやすいのですが、糖分も多く含まれていますので、飲みすぎに気をつけましょう。

