



外食の指導

嘉麻赤十字病院

管理栄養士 大里 幸子

外食・中食

- 血糖コントロールが乱れやすい！ が、
社会生活を営む上では避けては通れない。
- 三多一少（分量・油脂・砂糖（塩）が多く、
野菜が少ない）
 - 表1と表5が多く、表6が少なく、
栄養のバランスが悪い。

安心して外食・中食をするためには

- ・1日の指示エネルギーの1/3量(500~600kcal)を目安にする
- ・外食栄養成分表示のある店で食事をする。
- ・低エネルギーの和風定食ものを選ぶ。
- ・量の多いものは残す。
- ・よくかんで、ゆっくりと食べるようにする。
- ・できるだけ品数の多いものを選ぶ。
- ・食品計量を習慣づけ、目安量の把握をする。

栄養素のバランス考える

- 食品交換表の表分類を覚える
- どんな素材が使われているかが分かる料理を選ぶ。
- 朝食、夕食で、バランスをとり直す。
 外食内容を写メして不足している食品をチェックしておく。
- 野菜や海藻が不足したら、家庭で補う。

厚生労働省「健康日本21」で示されている
成人1日当たり野菜の摂取目標値

350g以上



●野菜350g～400g摂取することにより、1日当たりのカリウム、
ビタミンC、食物繊維の目標摂取量に近づく。

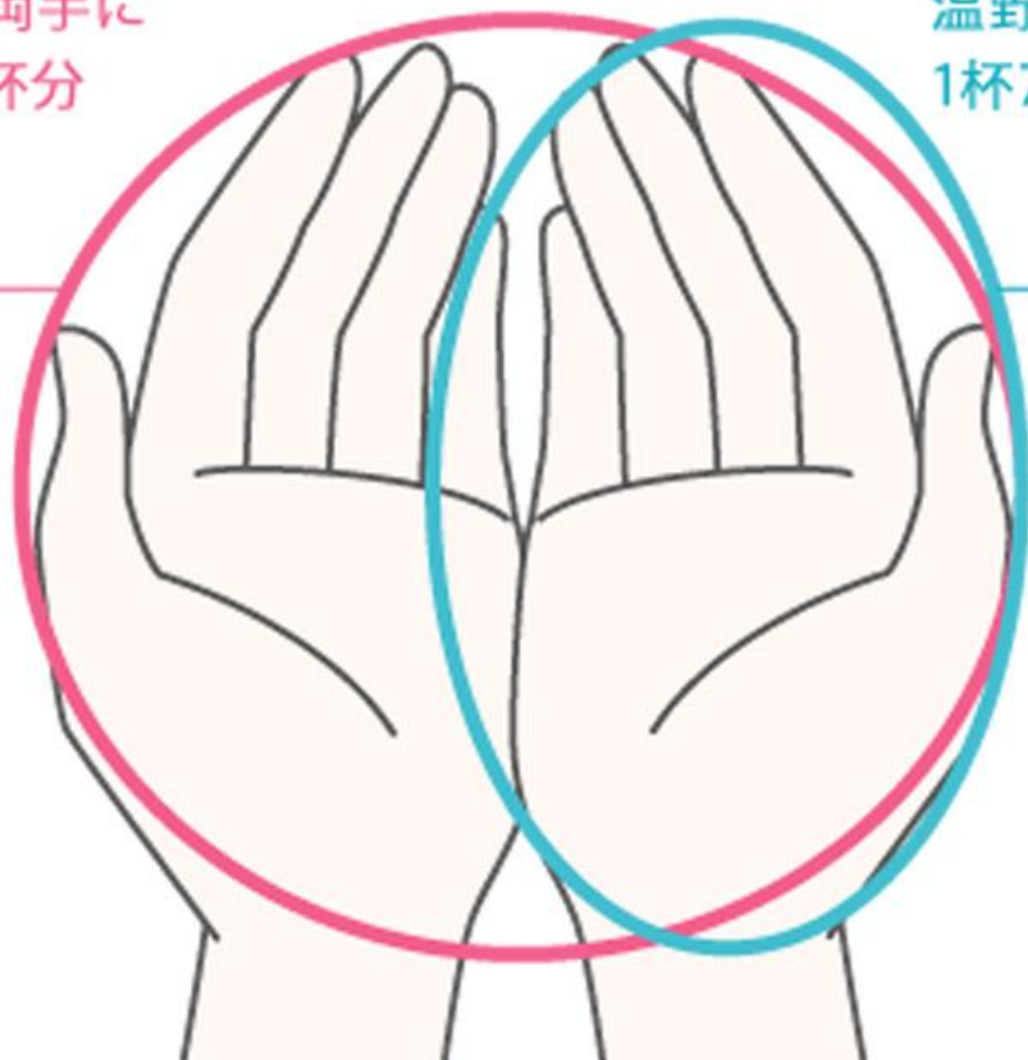
- ・根菜(人参、大根、ゴボウ、レンコンなど土の中に生える野菜)
 - ・葉もの(キャベツ、小松菜、ほうれん草など土の上に生える野菜)
 - ・実の野菜 (トマト、ナス、ピーマンなど種のある野菜)
- それぞれ取るようにしましょう

生野菜や熱を通した野菜の両方を取り入れると
目標を達成しやすい。



生野菜なら両手に
1杯70g×5杯分

温野菜なら片手に
1杯70g×5杯分



炭水化物だけが血糖が上がりやすい

血糖値スパイク

血糖値



時間

外食は一塩分が多い

塩分を減らすために・・・1食2.5g以下を目指す

1. ラーメン等のスープは残す。調味塩分+化学調味料にはナトリウムが入っている。
2. 醤油はかけず、材料自体がもっているうま味を味わう。
3. 漬物は残す。

ナトリウム換算方法

$$\text{ナトリウム (Na)mg} \times 2.54 \div 1000 \\ = \text{食塩相当量 (g)}$$



(例)

コンビニ照り焼きソーセージおにぎりの
食塩相当量

$$\text{ナトリウム} 640\text{mg} \times 2.54 \div 1000 \\ = 1.6\text{g}$$

メニュー別料理の食べ方

■ めん類を食べるなら

めん類のほとんどが表1と調味料で占められている。

うどん1人前240g(3単位)

ゆで中華めん1人前150g(3単位)

1日の指示量に合わせて調整する(残す)ことが必要。

同時に表3のたんぱく質、表6の野菜を補うように心掛ける。

寿司を食べるなら

表1(寿司めし)、表3(ネタ)は各自の指示単位に合わせて調整する。表6は不足、砂糖、塩(調味料)が多量に使われているので指示単位の中で単品を組み合わせて食べるのが良い。

にぎり寿司(並)(8個)約560kcal、
ちらし寿司約610kcal、
稲荷寿司約500kcal、
巻き寿司約600kcal



揚げ物を食べるなら

1. 豚カツ、魚のフライなどでは、なるべく1枚、1個ものを選ぶ。
2. 脂身の少ない部分を選ぶ。(モモ、ヒレ)
3. 衣は全部食べないように、一部を外す。
4. 付け合せの野菜は残さず全部食べる。
(マヨネーズ、ドレッシング、タルタルソースなどはかけない)

油の吸収率



鶏のから揚げ
234kcal



天ぷら盛り合わせ
360kcal



えびフライ
351kcal



ロースカツ
439kcal

素揚げ

5%

天ぷら

10%

フライ

14%

(参考)揚げ油の吸収率(材料100gに対して:阪大調べ)

弁当を食べるなら幕ノ内？

■ 弁当を食べるなら

市販の弁当では、表1のごはん、表5の揚げ物が多く、表6の野菜が少ない。

表1、表5は各自の指示単位を守り、野菜料理を一皿添えるようにする。

できれば、エネルギー量、栄養のバランスを考えた手作りの弁当がよい。

丼物、ごはん物を食べるなら

ごはん(表1)が多く、500~800kcalにもなるうえ、野菜(表6)不足が目立ち、糖質と脂質に偏っているため栄養のバランスが悪く素材のわかりにくい料理が多い。

できるだけ良質のたんぱく質(表3)の使われている料理を選び、自分の適量だけを食べるようにする。

最後に

- 外食を「害食」とすることなく上手に利用し、血糖コントロールをみだすことのないように
- 毎食食べ過ぎないように対策を練る事が大切。
- 対象者のライフスタイルに応じたアドバイスを
する。