

食事療法のコツ(2)

外食

No.21

今日のポイント

- 1. 外食を上手にとることが食事療法のコツ**
- 2. 外食の特徴**
- 3. 外食の上手な食べ方**
- 4. 栄養の偏りは家庭の食事で調節する**

1. 外食を上手にとることが、食事療法のコツ

性別・年齢別にみる外食の利用頻度

男性

女性

(%)

100

80

60

40

20

0

総数

20~
29

30~
39

40~
49

50~
59

60~
69

70
以上

総数

20~
29

30~
39

40~
49

50~
59

60~
69

70
以上

(歳)

■ 毎日2回以上

■ 毎日1回

■ 毎週4~6回

■ 毎週2~3回

■ 週1回

[厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」より]

外食抜きの生活は、
考えにくくなってきた



外食を上手にとることが、
食事療法のコツ

2. 外食の特徴

1. 一般的な特徴

料理の量が決まっている

エネルギー(カロリー)が高い

栄養が偏っている
(野菜や果物、乳製品があまりない)

味付けが濃い

ゆっくり食べていけない

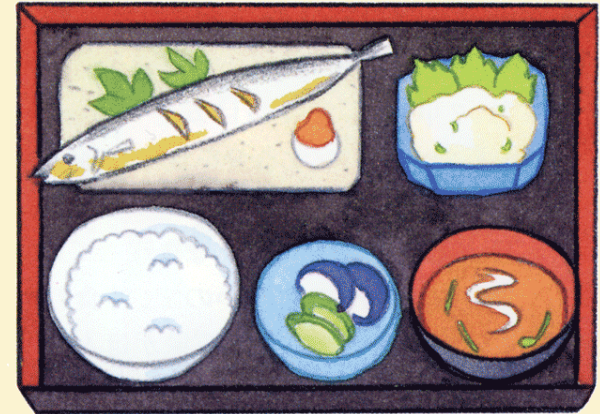


2. 外食の特徴

2. 料理メニューごとの特徴

和風メニュー

一般的に低カロリーで、おすすめ
焼魚・煮魚／そば・うどん／てんぷら／すし



中華風メニュー

調理油と塩分に注意
チャーハン／ラーメン／中華丼



洋風メニュー

一般的に高カロリー。ソースや肉の脂身に注意
ハンバーグ／ステーキ／カレーライス



ファストフード

栄養バランスが悪く、調整しにくい

3. 外食の上手な食べ方

- 「上手な残し方」が「上手な食べ方」
- 栄養価の表示のある店を選ぶ
- 外食は、1日1食まで
- 丼ものは栄養が偏りやすい。和風の定食がおすすめ
- 食材の形が残っているものを選ぶと、目分量がずれにくい
- 塩分にも気をつける。麺類のスープは残す
- サラダを追加注文
- 落ち着いて食べられる、馴染みの店を作る
- 食後に血糖値を測ってみる



4. 栄養の偏りは、家庭の食事で調節する

- 不足している野菜や果物、乳製品を残りの2食で補う
- 外食で食べた物を家に連絡しておく



- 家では自分で料理してみる
- ‘中食’を、適宜に利用する



今日のまとめ

1. 外食を上手にとることが
食事療法のコツ
2. 外食の特徴
外食の一般的な特徴
料理メニューごとの特徴
3. 外食の上手な食べ方
4. 栄養の偏りは、家庭の食事で調節する