



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

みなさん、たまに食べる外食は自分の好みで選べることもあり美味しいですし、仲間と一緒にだとさらに楽しくなることと思います。ただ、ものによっては意外に塩分が多かったり脂物が多かったりします。また、野菜が少ないこともあります。生活習慣病や成人病をお持ちの方は言うまでもなく、健康な方も、今一度、下記注意点につき再確認をして、楽しく「健康な」外食を心がけるようにしてください。

中食・外食の三カ条

買ってきたお弁当やお惣菜を家や職場で食べることを「中食」と言います。中食や外食をする際に、バランスの良い食事をするためのコツをご紹介します。



一、定食スタイルにすべし

定食スタイルとは？



丼ものや麺類などの単品では無く、主菜・副菜・汁物などがセットになった、品数の多い食事のことです。

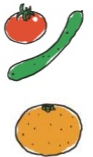
あなたならどうする？



ある日の昼食(牛丼)

例えば...

- ・サラダ
- ・野菜の小鉢
- ・果物



などを追加しましょう

二、栄養成分表示を活用すべし

栄養成分表示のチェックを習慣化すれば、商品や料理の特徴が分かり、メニュー選びが上手になります。

栄養成分表示(1食あたり)	
エネルギー	512kcal
炭水化物	95g
たんぱく質	28g
脂質	5g
食塩相当量	1.9g

エネルギー、炭水化物、たんぱく質、脂質、食塩相当量などを見ると、自分に合った食事を選ぶことができます。



三、塩分の摂り過ぎに気をつけるべし

調味料は必要な分だけ使いましょう

酸味・辛み・香りを足すことで、塩分控えめでも美味しく食べることが出来ます！
レモン汁や七味を常備しておくのもおすすめです。



ソース1/2+レモン
(食塩0.6g→0.3g)

味噌1/2+七味、ねぎ
(食塩1.2g→0.6g)



ラーメンやうどんなどの汁は飲み干さない

例) ラーメン

- ・麺の食塩0.3g
- ・スープ220mL



汁を全部飲む
食塩 **5.1g**

汁を1/3飲む
食塩 **3.0g**

汁を全部残す
食塩 **1.9g**

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください