



今月の担当は  
管理栄養士  
石崎です。

猛暑だった今年の夏が終わり、朝晩涼しくなりました。  
夏の疲れが出始めていませんか。食事内容を見直し、疲れている身体を  
少しでも回復させましょう。  
今月は栄養のバランスが乱れやすい「**外食**」について説明します。

## 外食の特徴と注意点

購入したお弁当やお惣菜も含まれます

外食を楽しむために、  
身体にも良い食べ方を  
心がけましょう



### ○エネルギー（カロリー）が高い

主食量（ご飯、麺など）、揚げ物料理や味の濃いおかずが多く、エネルギー（カロリー）が高くなっています。

### ○砂糖や食塩が多い

砂糖や食塩、化学調味料などをたくさん使っているものが多く、味付けが濃くなっています。

### ○野菜（食物繊維）が少ない

特に単品料理では野菜が少なく、食物繊維の量が不足してしまいます。

### ○ビタミンやカルシウムなどの栄養素が少ない

野菜や果物、乳製品を使っていない料理も多く、栄養バランスが乱れやすくなります。

## 和食

- \* 食塩の量が多い
- \* 漬物・汁物（麺類も）は残す
- \* かけ醤油やソースは控えめに

「きつねうどん」  
382kcal 食塩:5.4g  
「うな重」  
754kcal 食塩:3.6g  
「サバの味噌煮定食」  
687kcal 食塩:6.7g  
「生姜焼き定食」  
789kcal 食塩:5.8g



## 洋食

- \* 和食と比べると食塩は少ないが**エネルギー**（カロリー）や**脂肪が多い**
- \* かかっているソースや油の多いものは残す

「オムライス」  
843kcal 食塩:3.8g  
「スパゲティミートソース」  
597kcal 食塩:2.7g  
「ビーフカレー」  
937kcal 食塩:3.3g  
「ステーキ定食」  
1062kcal 食塩:4.9g



## 中華

- \* **1人前の量が多く食塩の量が多い**
- \* 油を使った料理が多く、**エネルギー（カロリー）が高い**
- \* スープは量を少なく、**ザーサイは残す**

「五目そば」  
665kcal 食塩:7.2g  
「チャーハン」  
754kcal 食塩:2.6g  
「八宝菜定食」  
628kcal 食塩:5.3g  
「酢豚定食」  
914kcal 食塩:6.1g



※料理のエネルギー（カロリー）と食塩量は一例です。  
量やお店によって異なるので参考値として下さい。

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。