



今月の担当は
管理栄養士
大山です

雪が降るような寒い日が続いています。風邪を引きやすい時期、食事に気をつけて室内でもできる少しの運動を心がけて下さい。
今月は『外食・惣菜を利用する時のコツ』について紹介します。

外食・惣菜の特徴

一般的には、①エネルギー(カロリー)が高い ②食塩が多い ③脂質が多い
④糖分が多い ⑤野菜が少ない ⑥食物繊維が少ない 等です。

“外食や惣菜を利用する時のコツ”

メニューを選ぶ、買物をする時に、
栄養のバランスを少し考えて
肥満等の生活習慣病を予防しましょう

やってみよう!

①エネルギーを減らす ③脂質を減らす

・油脂・砂糖の少ない料理を選ぶ
(フライ>天ぷら>唐揚げ>焼き)



272kcal



89kcal

②食塩を減らす

(食塩目標量は男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満)

- ・汁や漬物を残す
- ・しょうゆやソースをかけない



あじの開き 1枚

2.4g



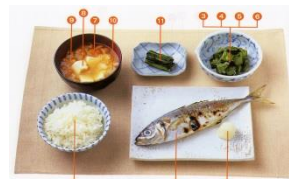
あじの塩焼き 1尾

1.0g



⑤野菜を増やす ⑥食物繊維を増やす

- ・単品料理より定食をえらぶ
- ・野菜料理を追加する



522kcal
食塩 6.3g

アジの塩焼き 食塩 3.1g
味噌汁 食塩 1.4g
カブの葉塩漬 食塩 0.5g



514kcal
食塩 9.1g

とんこつスープ 食塩 6.9g
焼豚 食塩 1.4g
紅ショウガ 食塩 0.4g

(女子栄養大学出版部 塩分早わかり)

しょうゆをかけない、
スープや漬物を残すなど、
できることから始めましょう!

