



今月の担当は
管理栄養士
白石です

ムシムシした暑さが続いています。皆さまいかがお過ごしですか？
今月は「外食」についてです。夏休みに入り外食の機会も増えるかと思えます。
栄養バランスを考えながら外食を楽しみましょう！

外食・中食・内食とは??

- 外食**(がいしょく)は、食堂やレストラン等へ出かけて食事をする事
- 中食**(なかしょく)は、惣菜や弁当などを買って帰り、家で食べる事
- 内食**(ないしょく)は、家で素材から調理したもの(手料理)を食べる事

外食・中食の問題点 →→ 改善法

主食量や揚げ物が多く、カロリーが高い

→→ 麺類+ご飯ものなど主食の重複を避ける、ドレッシングやマヨネーズをかけ過ぎない、揚げ物の衣を半分残す

食塩や砂糖、化学調味料などが多く使われており、味付けが濃い

→→ 汁物や漬物類はできるだけ残す、麺類の汁を残す、付属の醤油やソースを使わない

野菜類(食物繊維・ビタミン・カルシウムなど)が少ない

→→ 主食中心の一品料理(麺類・丼・カレーなど)にはサラダなどを追加する



定食

「ハンバーグ定食」	712
「ステーキ定食」	1062
「生姜焼き定食」	789
「刺身定食」	489
「サバの味噌煮定食」	687
「アジのフライ定食」	862
「麻婆豆腐定食」	648
「酢豚定食」	914

麺類・丼

「冷やし中華」	467
「ラーメン」	443
「きつねうどん」	382
「ざるそば」	284
「天ぷらそば」	459
「スパゲティミートソース」	597
「牛丼」	733
「中華丼」	841

外食・中食 エネルギー(カロリー)量

惣菜

「鶏のから揚げ小4コ」	297
「ポテトロッケ1コ」	138
「白身魚フライ1枚」	202
「ポテトサラダ1人前」	133
「きんぴらごぼう1人前」	68
「巻き寿司4コ」	188
「いなり寿司3コ」	238
「金時豆の煮物1人前」	119

つまみ

「焼きとり/ねぎま1本」	62
「焼きとり/皮1本」	243
「ウインナーソーテ1本」	125
「ちくわの磯辺揚げ1本」	177
「あさりの酒蒸し」	70
「マグロの刺身」	50
「揚げ出し豆腐」	147
「お茶漬け」	351

※料理のカロリーは一例です。
量やお店によって異なるので参考値として下さい。

外食や中食を選ぶときは、栄養表示を見る習慣を身につけましょう！