



すえなが食新聞vol.11



新型コロナウイルス感染症対策のため、長期間にわたる不要不急の外出自粛を求められていましたが、外出規制の緩和が進んできました。

それに伴い、外食する機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。

外食は手軽で利用しやすい反面、注意をしなければ偏った食事になってしまいます。



外食の特徴

1. カロリーが高い

ボリュームや腹持ちを良くするために、油脂類が多く使用されているので、カロリーが高いです。

2. 塩分量が多い

外食の味付けは濃く、塩分が過剰に含まれています。



3. 野菜が少ない

丼物や麺類の単品料理は、ご飯や麺の量は多いですが、野菜はほとんど使用されていません。

同じ食材でも、**調理法**によってカロリーが変わってきます。揚げ物より焼き物や煮物、蒸し物を選ぶようにしましょう。メニュー表にカロリーの記載があれば、必ずチェックするようにしましょう。

麺類や汁物の汁には、特に塩分が多く含まれているので、具のみを食べて**汁は残すように**しましょう。また、料理がきたらすぐに調味料をかけるのではなく、**まずは味見を**してみましょう。

1日の野菜の摂取目標量は **350g以上、毎食120g程度**（茹野菜片手いっぱい分）です。メニューを選択する時は、**野菜を多く使用した料理**を選択しましょう。



調理法によるカロリーの違い



オススメは「定食」

お盆の上に、**ご飯(主食)・おかず(主菜)・サラダ(副菜)・汁物**と、色々な食材がならび**バランスが整っている**からです。

外食メニューは、やわらかいものが多いため、噛む回数が少なくなりがちです。**食事時間は20分**かけるようにし、**噛む回数を1口30回**意識しましょう。



※資料提供 e-ヘルスネット、東京歯科大学

すえなが歯科医院

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

URL <http://www.suenaga-dc.jp>

管理栄養士 浦

