







外食のとり方

外食の種類別による特徴と対策

料理タイプ	特徴	対策
定食	 <p>焼き物</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ バランスが良 ■ ご飯が多い ■ 塩分が高い 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 付け合わせの野菜も、全部食べる ■ 料理の味をみてからしょうゆなどを使う ■ 料理の味が濃い場合、漬物やみそ汁は控える
	 <p>揚げ物</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ご飯が多い ■ 脂質が多い ■ エネルギーが多い 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 前後の食事は軽めに。油が少ないメニューにする ■ 野菜のドレッシングは、ノンオイルに
単品	 <p>丼物</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ご飯が多い ■ 野菜が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ご飯は、無理して食べない（事前にご飯少なめで注文） ■ 野菜のお浸しやサラダ、具たくさん汁などを追加する
	 <p>ラカイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ご飯が多い ■ 野菜が少ない ■ 動物性油脂、食塩が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ■ よくかんで食べる ■ ご飯やルーは少なめにしサラダを追加 ■ 前後の食事を軽めに、油が少ないメニューにする
	 <p>めん類</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 野菜が少ない ■ たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品) 不足 ■ スープや汁は塩分が高い 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 「五目ラーメン」のような具の多いメニューを選び、野菜料理などを追加 ■ 卵や冷奴などを追加する ■ 汁を全部飲まない ■ チャーハンやおにぎりなどのご飯ものを組み合わせない
酒の肴	 <p>居酒屋</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 単品でいろいろ注文できる ■ 揚、炒、焼、蒸、煮、生など調理法の違う料理を選べる ■ 雰囲気や飲みすぎたり食べ過ぎたりしやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 酒類は、グラス単位で注文する ■ 野菜料理から食べ始める ■ 揚げ物や炒め物は1日1~2皿までが目安 ■ 朝食や昼食と調整する ■ だらだらと食べ続けたい「食べるのは〇時まで」と時間を決めておく ■ 飲んだり食べたりすることよりも、会話を楽しむ