

テイクアウト・外食



忙しい毎日、テイクアウトや外食を
日常的に利用されている方も
多いのではないのでしょうか？
とっても便利ですが、

◎特徴◎

- 野菜を使ったものが少ない
- 脂質が多い食材を使用したものが多い
- 濃い味付けのものが多い



食べ方や選び方に気をつけましょう。
栄養が偏り、脂質や塩分の摂り過ぎなど、
健康面に問題が出てきてしまうことがあります。
食べ方を工夫して上手に利用していきましょう。

注意

テイクアウトや外食を利用することが多い人は

抗酸化ビタミン

カルシウム

鉄

食物繊維

が不足しがちです。

抗酸化ビタミン(ビタミンA・C・E)

老化の原因となる活性酸素を排除してくれます。
老化や動脈硬化、がんなどの予防に働きます。
特に、ビタミンC、ビタミンEは不足しやすくなります。

ビタミンC

水に溶けやすく、加熱、貯蔵中にも壊れやすいビタミンです。
コラーゲンの生成に不可欠で、不足すると風邪や感染症、
ストレスに対する抵抗力が低下します。



【菜の花・ブロッコリー・赤パプリカ・ゴーヤー
芽キャベツ・いちご・オレンジ・グレープフルーツ】



ビタミンE

若返りのビタミンと言われ、ビタミンCと一緒にとると
抗酸化力がアップすることが分かっています。
不足すると冷え症や肩こりなどが起こりやすくなります。

【種実や植物油、魚介、野菜】



鉄

赤血球の成分として酸素を全身に運んだり、筋肉に酸素を取り込んだりする役割を持ちます。ビタミンCと一緒に摂る事で吸収が高まります。不足すると貧血になります。



【レバー、赤身の肉、貝、小松菜、海藻】

カルシウム

骨や歯の形成に欠かせません。ホルモンの分泌、筋肉の収縮、心臓の拍動などの機能にも関与しています。吸収率があまりよくない栄養素のため、ビタミンD(魚など)、ビタミンK(野菜・納豆)と一緒にとり吸収率を上げるのが有効です。



【厚揚げ、牛乳、イワシ、モロヘイヤ、小松菜、木綿豆腐】

食物繊維

腸の働きを活発にし、便秘を予防・解消したり、また腸の菌叢を健康にして免疫力を高めます。血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの排出を助けたりする作用もあります。



【水煮いんげん・ひじき・枝豆・ブロッコリー・ごぼう・きのこ類】



外食・テイクアウト選択術



お弁当



エネルギー調整はごはんで！

ご飯の量が 200~300g (350~500Kcal) と多いので、全体のエネルギーは **ご飯の量を減らして調節しましょう。**

揚げ物メインのお弁当は NG！

主菜が魚の幕の内弁当	揚げ物中心の弁当
 	 
主菜 <u>200Kcal</u>	主菜 <u>400 Kcal</u>
野菜 <u>100g</u>	野菜 <u>10g</u>

ファストフード



サイドメニューで栄養を補強！

バーガー類は1個 250~400kcal 前後のものも多く、野菜たっぷりに見えるものでも、レタスだけだと 40g 程度、トマトが加わっても 100g 以下です。

サイドメニューのサラダで野菜を補いましょう。

チーズバーガーや牛乳、ヨーグルトを選べば、カルシウム、ビタミンB2などが摂れます。

フライドポテトのうち、じゃが芋を一度粉にして形成し揚げた物は、じゃが芋本来のビタミンCが壊れてしまっています。



サンドイッチ



マヨネーズに注意！

ポテトサラダや卵などマヨネーズが入っているものはエネルギーが高くなり要注意。

緑黄色野菜の入ったサラダをプラスして、β-カロテンやビタミンC、食物繊維などを補いましょう。

中華料理



量は1/2~1/3人前を目安に！

中国風の料理は油を使っているものがほとんどで、高エネルギーです。

主菜は魚介類や豆腐などを使っているものを選び、食べる量は1/2人前程度に、肉料理を選んだ場合は1/3人前程度を目安にしましょう。

野菜料理は青菜などの緑黄色野菜を選ぶと、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが摂れます。

点心は主食！

揚げたものより、蒸したもののほうがエネルギーは低くなりますが、点心は麺やごはん物などの主食に近いものと考えて、量を調節しましょう。1食500~600Kcalにするなら、

主食か点心のどちらかを選ぶか、両方を控えめに。

また、**主食のチャーハンや麺類の代わりにご飯**にすれば、ずいぶんエネルギーを抑えることができます。



洋食



主菜の肉、魚介は脂質の少ないものを選ぶ！

肉や魚は、脂質がどのくらい含まれているかによってエネルギーに差がでます。

サーロインステーキ

High



418Kcal/100g

ヒレステーキ

Low



270Kcal/100g

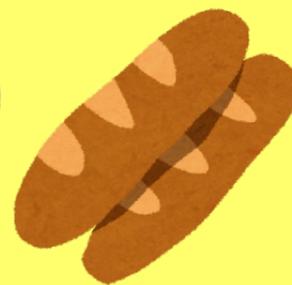
また、エビ・貝類・白身魚などは、素材自体のエネルギーよりも、フライになったときの衣・揚げ油・ソースからのエネルギーが高いことも。衣の薄いから揚げのようなものを選び、ソースの代わりにレモンなどで食べるようにしましょう。

主食はごはんを！

ごはんは脂質が少なく他の主食よりもボリュームがあるので満腹感が得られます。

一方、パンやパスタだと、バターや

オリーブ油を使うのでエネルギーが高くなります。



クリーム系のスープは高カロリー！

スープは、クリーム系の味よりコンソメやトマト味の方が100Kcal ぐらいエネルギーが低くなります。

