

## 外食を上手に利用しましょう！

新型コロナウイルス感染症が5類へ移行し、外食の需要が増加しています。  
メニュー選びのポイントをおさえて外食を上手に楽しみましょう。

### 外食というと…



### ポイント①

#### 定食やセットメニューでバランスをとる



カレーや丼もの、パン、麺類等の主食単品の料理は野菜不足になるので、定食やセットメニューにして野菜をプラスしましょう。  
単品でサラダを追加するのも良いですが、ポテトサラダやマカロニサラダ等はサラダと名前にありますが、実はご飯の仲間です。野菜の代わりにはなりません。おひたしや具たくさん汁物等もおすすめです。  
その他にもラーメン+ライス等主食の重なりはやめて、単品でも野菜がとれる五目ラーメン等を選びましょう。



### ポイント②

#### 油(脂)の摂りすぎに注意

調理法によりカロリーも大きく変わります。高カロリーになる調理法として揚げ物があります。同じ揚げ物でも唐揚げ→天ぷら→フライの順に衣が多く油も多く含むためカロリーは上がります。

### ポイント③

#### 塩分の摂りすぎに注意

外食は一般に味付けが濃く、塩分の摂りすぎになりやすいです。麺類のつゆは残す、醤油やソースをかけすぎない等工夫しましょう。

最近はメニューにカロリー表示のある店も増えています。  
年齢や活動量にもよりますが男性は700キロカロリー、女性は600キロカロリー位が目安です。表示を見る習慣を付けましょう。

