

栄養科だより 2月号

外食でバランスの良い食事をとるコツ

外食メニューは、カロリーが高く・野菜が少ない・味付けが濃い・栄養が偏りがちといった特徴があります。外食でも、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事を心がけるようにしましょう。

すぐできる外食のルール

ルール① できるだけ魚の定食を。丼ものには野菜をプラス



魚焼と定食

or



天丼



サラダ

魚に豊富な DHA(ドコサヘキサエン酸)や EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液中の余分な脂質を取り除き血液をきれいにします。また、記憶力や集中力を高めてくれます。丼物などを食べたいときは、サラダや小鉢を足しましょう。

ルール② エネルギー過多にならないように、組み合わせに注意。



チャーハン+チャーシューめん

卵スープ+タンメン

外食は、脂質や塩分が多く、組み合わせ方によっては適量を超えてしまうことが多いです。食材や調理法が重ならないように選びましょう。

コンビニ食は組み合わせに工夫を

A おにぎりにするなら...



おにぎりは具の入ったものを選ぶ。サラダチキンや魚のフライ、ピクルスやほうれん草のごま和えなどの惣菜をつける。

B サンドイッチにするなら...



カツサンドや卵サンドなど、サンドイッチの具は主菜となるものを選ぶ。単品で果物や乳製品をつけると、ビタミンやカルシウムを補える。

C お弁当にするなら...



バランスのとれた幕の内弁当などにする。内容によっては野菜ジュースや果汁100%のジュースをつける。

1月のメニューご紹介



- 1月1日
- ❀ 赤飯
 - ❀ おせち料理
 - ❀ 炊き合わせ
 - ❀ 七福なます
 - ❀ 紅白ようかん



- 1月2日
- ❀ ごはん
 - ❀ 折衷おせち
 - ❀ 南瓜のカレー煮
 - ❀ クルミ和え
 - ❀ みかん