



# 外食について

外食は楽しみのひとつでもあります。しかし、一人暮らし、仕事の都合、つき合いなど、日頃から外食せざるを得ない場合もあるかと思います。ポイントをおさえて栄養バランスのとれた食事となるようにしましょう。

## ～外食の注意点～

- ・塩分が多くなりやすい
- ・肉や魚などのたんぱく質が多く、リンの摂りすぎに繋がる
- ・野菜が不足しやすい
- ・量が多くエネルギー摂取量が過剰になりやすい



## 上手な利用方法

### 塩分摂取量を減らす工夫

- ・麺類、味噌汁、スープ、鍋物は具や麺を中心に食べ、汁は飲み干さないようにする
- ・醤油、ソースはかけずに別容器に入れてつける  
レモンや酢、香辛料(こしょう、わさび、唐辛子)に置き換える
- ・主食は白ご飯を選ぶ  
⇒丼物、寿司、カレーライス、チャーハン、炊き込みご飯などは食べる頻度に注意しましょう
- ・漬物は残す



梅干し1個(16g)  
塩分：1.0g



たくあん3枚(21g)  
塩分：0.9g

- ✓ 店によっては、メニュー やホームページにエネルギー・塩分などの情報が載っている為、確認してみましょう
- ✓ 可能であれば、注文時に「薄味にする」「ソースやドレッシングは別添えにする」などお願いしてみましょう
- ✓ 夕食が外食の場合、朝昼は特に塩分を控えるなど、1日単位で調整しましょう

## リンの摂取量を抑える工夫

リン摂取目安量(1食あたり)

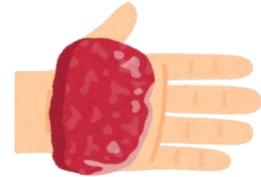
200~300mg

- ・肉、魚などのたんぱく質を多く取り過ぎない

⇒主菜を1皿に決めて、その他のおかずには

たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）  
が入らないようにしましょう

⇒肉や魚は手のひらにおさまるサイズを  
目安にしましょう



- ・骨ごと食べる魚、魚卵、肉加工食品(ハム、ソーセージなど)、  
魚の練り製品（ちくわ、かまぼこなど）、牛乳やチーズは控える



うなぎの蒲焼(80g)  
リン: 240mg



たらこ1腹(50g)  
リン: 195mg



プロセスチーズ(20g)  
リン: 146mg



ワインナー(45g)  
リン: 90mg

## 野菜を摂る工夫

- ・1食1皿は野菜のおかずを取り入れる

⇒お浸し、サラダなどは、小鉢一皿分であれば

カリウム摂取量はそれほど気にしなくて大丈夫です

※ポテトサラダやほうれん草のお浸しは

1皿でもカリウム量が多いため、控えめにしましょう

## エネルギー量を調整する工夫

- ・量が多いと感じたら残す

⇒特に主食となるご飯や麺の量、

肉や魚などのたんぱく質を多く含む食品が多くなりやすいです

- ・揚げ物や油の多い料理は控えめに

⇒蒸し物や煮物、焼き物を選ぶとエネルギー量を抑えやすいです

- ・和食を選ぶ

⇒中華や洋食は脂質が多く、エネルギー量が過剰になりやすいため  
注意しましょう



# 春が旬の食材

## 【魚介類】 100gあたり

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
たい	129	20.6	5.8	440	220
かつお (春獲り)	108	25.8	0.5	430	280
さわら	161	20.1	9.7	<u>490</u>	220
しらす	70	13.6	2.0	250	270
あさり	27	6	0.3	140	85

## 【野菜・いも類・果物】 100gあたり

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
たけのこ (ゆで)	31	3.5	3.3	<u>470</u>	60
たけのこ (水煮缶詰)	22	2.7	2.3	77	38
菜の花	34	4.4	4.2	<u>390</u>	86
キャベツ	21	1.3	1.8	200	27
玉ねぎ	33	1.0	1.5	150	31
そら豆	102	10.9	2.6	<u>440</u>	<u>220</u>
スナップ エンドウ	17	2.9	2.5	160	62
アスパラガス	21	2.6	1.8	270	60
じゃがいも	51	1.8	9.8	<u>420</u>	46
いちご	31	0.9	1.4	170	31



# 春野菜のからし酢みそ和え



エネルギー・カリウムが少ない、かんたん副菜レシピです！



## 材料 (1人前)

アスパラガス	25g
キャベツ	25g
☆白みそ	小さじ2/3
☆酢	小さじ1/2
☆砂糖	小さじ1/2
☆からし	1g

【1人前】  
 エネルギー : 29kcal  
 たんぱく質 : 1.3g  
 カリウム : 104mg  
 リン : 27mg  
 塩分 : 0.3g

## 作り方

- アスパラガスはかまを取って斜め切りにし、キャベツは色紙切りにする。
- ①を茹でて水にさらす。
- 小鍋に☆の材料を入れ、弱火で火を通す。
- 酢みそが冷めたら水気を切ったアスパラガス、キャベツと和える。



# いちご甘酒寒天



甘酒は飲む点滴と言われるほどビタミンB群や必須アミノ酸など  
体に良い成分が豊富に含まれています♪



## 材料 (1人前)

甘酒	50g
粉寒天	0.5g
レモン汁	1g
いちご	1個(20g)

【1人前】  
 エネルギー : 45kcal  
 たんぱく質 : 1g  
 カリウム : 42mg  
 リン : 17mg  
 塩分 : 0.1g

## 作り方

- 甘酒を火にかけ、粉寒天を溶かして焦げ付かないように煮たてる。
- 火を止め、レモン汁を加える。
- 器にスライスしたいちごを置き、粗熱をとった②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



お好みの缶詰果物でも  
おいしくできます！