

【太り気味の方必見！】外食や中食の特徴と攻略術

日常的な外食や中食（総菜など調理済み食品を自宅で食べること）の利用により食生活の乱れを感じていませんか？乱れた食生活が続いてしまうと体重が増えるだけでなく、糖尿病や高血圧など様々な生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。

今回は外食や中食で気を付けるべきポイントをレクチャーしたいと思います。
ポイントを押さえて、美味しく・健康に外食を楽しみましょう！

⚠️ カロリーが高い

・揚げ物など油を多く使ったメニュー

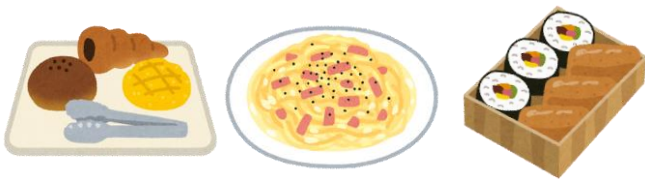


・炭水化物の量が多いメニュー



⚠️ 野菜が少ない

・炭水化物中心のメニュー



⚠️ 塩分が多い

・お酒が進む味の濃いメニュー



・弁当などの味の濃い中食メニュー



🌸 これで攻略

黄・赤・緑 3色そろえた食事を意識

主食 → 米飯、パン、麺など

主菜 → 肉、魚、卵、大豆製品など

副菜 → 野菜、きのこ、海藻など

・外食ならこれがおすすめ！

定食は野菜の小鉢が
付いてバランスが
整いやすい◎



・中食ならこれがおすすめ！

野菜の入った丼ものや
パスタサラダ、
サンドイッチなど◎



🌸 これで攻略

塩分が調整できるメニューを選ぶ

・外食ならこれがおすすめ！

麺類や鍋の汁は
できるだけ残す

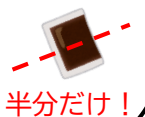
味が物足りない時は
香辛料をプラス



・中食ならこれがおすすめ！

弁当に付属する
漬物は残す

醤油やソースは
全部使わない



半分だけ！

サルコペニア肥満にご注意！

あなたはこんな選び方
していませんか？



ちょっと待ってください！
これではエネルギーはとれていても、
**筋肉のもとになるタンパク質が足りて
いません！**
このままではサルコペニア肥満
まっしぐらですよ！

管理栄養士



サルコペニア肥満とは？

⇒筋肉量が減ってしまう“サルコペニア”の状態に肥満が加わったもの。
通常の肥満よりも生活習慣病になりやすいだけでなく、
運動能力を低下させるため、寝たきりになるリスクを高めます。



脂肪 
筋肉 

サルコペニア肥満 予防のカギは“運動”と“食事”

⇒筋肉を増やし、余分な脂肪を落とすために運動は必要不可欠です。
また、筋肉を効率良く増やすために大切なのが栄養です。
エネルギーを取りすぎないように、バランスよく食べることが基本ですが、
筋肉づくりに特に重要な栄養素がたんぱく質とビタミンDです。主菜は毎食1品摂りましょう！

たんぱく質を多く含む食品
= 筋肉のもと



ビタミンDを多く含む食品
= 筋肉の合成を促す



❖ビタミンDは食品から摂取するほか、
紫外線に浴びることで体内で生成されます。
日光浴をしたり、お散歩をするのもいいですね

超簡単！レンジで鮭ときのこのバターポン酢蒸し



【作り方】

- ★を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて鮭に火が通るまで加熱する（目安：600Wで6～7分程度）
- ポン酢をかける

🌸 おすすめポイント 🌸

- ・鮭&きのこでたんぱく質とビタミンDがたっぷり！
- ・まな板包丁不要で料理初心者さんでも挑戦しやすい！

【材料】（2人前）

- ・鮭 2切れ
- ・カット野菜 1袋（150g程度）
- ・きのこ 1/2袋
- ・酒 大さじ1
- ・バター 10g
- ・ポン酢 大さじ1

栄養成分表示 (1人分当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量
	200kcal	25g	8.5g	4.9g	1.7g

アンケートにご協力をお願いいたします

スマートフォンで
QRコードを読み取る

アンケートに答える
(所要時間約5分)

(送信) ボタンを押す

