

12月 栄養だより 1月

外食

年末年始は外食をする機会が増えるかと思いますが、一般的に外食は味付けが濃くたんぱく質の量も多いため、塩分やカリウム・リンの摂取も多くなりがちです。外食時のポイントについて再確認しましょう。

★外食はできるだけ1日1食にしましょう。

濃い味に慣れないよう、外食の回数はなるべく減らしましょう。



★食事は1食単位ではなく、1日単位・1週間単位で！

外食で摂取量をオーバーしたと思ったら、その前後の自宅での献立や食事量で調整しましょう。

塩分

- ソースやしょう油、天つゆは**かけずに少量つけましょう。**→レモンやすだちを利用しましょう。
- 味噌汁は具だけを食べるようにして、汁は残すようにしましょう。
- 漬物は残しましょう。



カリウム

- おひたし、サラダ、炒めものなどは、小鉢1つ分であればカリウム摂取量はさほど気にしなくてよいです。しかし**海藻類、いも類、生野菜の摂り過ぎ**には気をつけましょう。
- デザートは果物は1切れ程度にするようにしましょう。



リン

- うなぎ、あなご、あゆ、ししゃもなど、**骨ごとや内臓などを食べる魚には、リンが多く含まれています。**食べる量や回数を少なくしましょう。
- 常に血清リン値が高い方は肉類、魚類、卵を3分の1程度残しましょう。



★メニュー選びと食べ方を工夫しましょう。

①丼ものより、定食を選びましょう。



かつ丼

かつに下味をつけ、さらにかつ煮にする際にしょうゆを使うため塩分が多くなります。

量や味の調整が難しい！！



ロースかつ定食

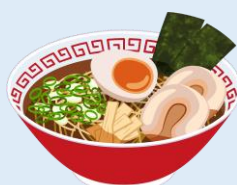
全て食べてしまうと、たんぱく質量や塩分量がオーバーしてしまいます。

みそ汁の汁・漬物は残す。

→約2g減塩できます。

※とんかつも全部ではなく3分の1程度残しましょう。

②麺類はなるべく避ける。



ラーメン

1杯に含まれる塩分は約6g。多くはスープに含まれているため、スープを残すことで、減塩や水分を抑えることができます。



つけ麺orざるそば・うどん

つゆを残すことで、塩分摂取を抑えることができます。しかし麺のみですと栄養バランスが悪いので、揚げ物をプラスするとエネルギー量も高くなり、栄養もとれます。

※そばや中華麺はリン値が高いので極力控えましょう。

普段の食事に気をつけているのだから、外食ぐらい自由に食べたいと思われるかもしれませんが、外食だからこそ普段以上に気をつけて工夫しながら楽しみましょう。

