

外食・コンビニメニューの上手な選び方

【 外 食 編 】

外食メニューは、**エネルギーが高い、脂質が多い、野菜が少ない、塩分過剰になりやすい**などの特徴があります。

バランスが偏りやすいので、上手な選び方やご自分にあった量の調節の仕方を覚えましょう。

栄養バランス・低エネルギーを意識して選びましょう！

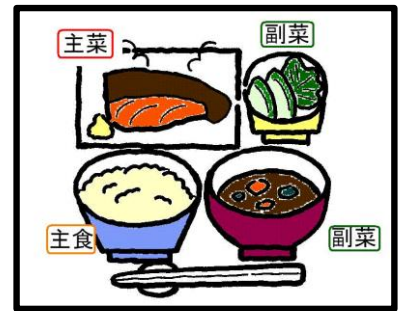
主菜：肉よりも魚、揚げ物や炒め物よりも焼き物や煮物などを優先して選ぶようにしましょう。

その他：お酒やデザート
の取り過ぎには注意！
ソフトドリンクは無糖の
ものを選びましょう。



主食：主食(ごはんや
麺類)が多い時は、量を
調節します。

副菜：野菜は不足しが
ちななので、少ない場合
はプラスしましょう。



～メニュー別 外食選びのポイント～

和食や洋食セットメニューを 食べる場合

1. 主菜

- 肉料理より魚料理を選ぶ

2. 調理方法

- できるだけ揚げ物以外を選ぶ

3. 野菜を意識する

- 野菜の多いものを選ぶ
- 野菜料理を 1 品プラスする

4. 和食は塩分に注意

- 食卓の醤油やソースは
使わない
- 味噌汁やスープ、漬物などは
食べない



丼物を食べる場合

1. 丼の種類

- 揚げ物がのったものは
高エネルギーなので注意

2. ご飯の量

- ご飯の量は普通の茶碗の
1.5～2 倍と多めなので、
量を調節して食べる

3. 野菜料理をプラス

- できれば野菜料理を
プラスする

4. 塩分に注意

- 丼ものは全体的に高塩分
なので注意
- 味噌汁やスープ、漬物などは
食べない

麺類を食べる場合

1. 「麺+ご飯」を選ばない

- 高エネルギーで炭水化物に
偏り、栄養バランスが崩れる

2. 汁を飲まない

- 汁を全部飲むと、塩分の
取り過ぎになるので注意

3. 野菜料理をプラス

- できるだけ野菜の多い麺類を
選ぶ
- できれば野菜料理を
プラスする



外食・コンビニメニューの上手な選び方

【コンビニ編】

コンビニメニューを選ぶ際、好きなものだけを選びがちですが、エネルギーや量、バランスを考慮するようにして、上手にエネルギーコントロールをしましょう。

コンビニの場合も、栄養バランス・低エネルギーを意識しましょう！

主食：主食(ごはんや麺類)が多い時は残すようにします。

主菜：肉よりも魚、揚げ物や炒め物よりも焼き物や煮物などを優先して選ぶようにしましょう。

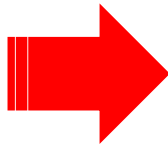
副菜：野菜は不足しがちなので、少ない場合はプラスしましょう。



～バランス調整の例～

●お弁当の時： 野菜の少ないお弁当 ⇒ 野菜のおかずを 1 品プラス

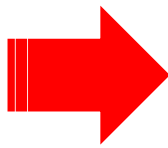
主食と主菜がメインで、野菜が不足



野菜のおかずを加えて
バランスUP!

●パンの時： 総菜パンと菓子パンだけ ⇒ サンドイッチ+サラダ+牛乳

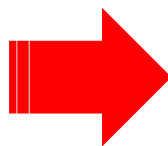
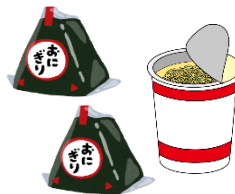
バランスが悪く、意外と高エネルギー



サンドイッチに
サラダと牛乳を添えて
バランスUP!

●おにぎりの時： おにぎり 2 個とカップ麺 ⇒ おにぎり 2 個+ゆで卵+ほうれん草おひたし

主食に偏っている



カップ麺の代わりに、
主菜、副菜を加えて
バランスUP!

～栄養成分表示を活用しよう～

栄養成分表示は、健康や栄養を考えて食品を選ぶときの目安になります。表示をきちんと読んで、自分に合った食品を選び、上手に活用することが健康な食生活につながります。

<栄養表示の例>

1 食 当たり

エネルギー 〇〇〇kcal

たんぱく質 〇〇g

脂質 〇〇g

炭水化物 〇〇g

食塩相当量 〇〇g

100g 当たりで表示されている場合もあります

ナトリウム量表示の場合は、食塩相当量(g)に換算できます

【計算式】

ナトリウム(mg)×2.54÷1000