

◎ 外食や弁当を選ぶコツ

丼ものよりも定食を

丼ものは栄養バランスがかたよりがみで、また早食いにもなりがちです。できるだけ野菜を含む定食をとりましょう。

丼ものには、サラダやおひたしを一品プラス。

揚げ物は控えめに

天ぷら、フライ、かつなど、はたまに楽しむ程度に。

洋食・中華よりも和食を

和食の方が一般にカロリーは少なめです。ただし、天ぷら、うなぎなどはカロリーが高く、親子丼は卵をたくさん使っている所以要注意。

めん類好きの方は要注意、

めん類はおかず無しで食べられてしまうため、栄養がかたよりがち。めん類ばかりを食べすぎないように注意しましょう。また、汁は油や塩分が多いので残すように。

酒の肴も大切な食事

おすすめは豆腐、青背の魚(イワシ、サバ、アジなど)の刺身や焼き物、おひたし、野菜の煮物、野菜ステーキなど。揚げ物、ハム・ソーセージ、レバー、魚卵は控えめに。お酒を飲むときも、しっかり食べることを。



団らんの食卓が大切です

コンビニ弁当に一品プラス

コンビニ弁当は野菜が不足しがち。野菜サラダや、野菜ジュースをプラスしましょう。