

明日もきつと HEALTHY LIFE

第27号
2017年6月19日
香川県

外食は便利ですが、上手に利用しないと食事内容が偏りやすく、生活習慣病を引き起こす可能性もあります。日々の健康管理のために、今回は外食について考えてみましょう。

今月の
HEALTHY 情報

外食を賢く利用しよう！



外食ジャンル別 料理の選び方・食べ方ポイント



和食

- 主食、主菜、副菜がそろったメニューを選ぶ。
- ご飯は注文時に盛りつけ量を調整する。
- しょうゆをかけるときは味見をしてから。
- 丼物はかき込まず、早食いにならないように。



洋食

- サラダバーがあれば利用する。
- バターなど油脂類を多く使った料理を食べる場合は、エネルギーが多くなりがちなので、次の食事を控えめにするなど調整する。



ファーストフード

- サラダやスープで野菜をとる。
- ポテトを選ぶ場合は小さいサイズにする。
- ドリンクは炭酸飲料ではなく、牛乳や野菜ジュース、お茶などにする。



麺類(うどん、ラーメン等)

- 麺類+飯など炭水化物の組合せにならないように注意する。
- 塩分が気になる場合は、汁をなるべく残す。
- トッピングに野菜を選ぶ。



外食 Q&A

Q 外回りの仕事なので、ランチはほとんど外食です。何に気を付けたら良いでしょうか。

A バランスよく食べるには定食メニューを選びましょう。定食がなければ、サラダを追加するなど、野菜をたくさん食べられるよう工夫してください。下記のポイントを参考にしてくださいね。

外食を上手に利用するポイント

- ✓ 野菜を多く使った彩りのよい料理を選ぶ。
- ✓ 野菜から食べるように心がける。
- ✓ ゆっくりよく噛んで食べる。
- ✓ 野菜不足と感じたら、次の食事ですっかり野菜料理を食べる。
- ✓ メニューの栄養成分表示を確認する。

★★★★
三つ星ヘルシーランチ店

★★★★
HealthyLunch
香川県三つ星ヘルシーランチ店

**三つ星ヘルシーランチ店
のご利用もオススメ！！**

三つ星ヘルシーランチ店とは
主食・主菜・副菜がそろい、
野菜たっぷりのバランスメニューを提供する飲食店。
現在、県内で56店舗が登録されています。

かがわの食育
おいしいね！かがわネット

検索

6月は「かがわ食育月間」です。

香川県では『1日3食 まず野菜!』を合言葉に、食事の時はまず野菜から食べることをお勧めしています。食事内容が同じでも、野菜から先に食べるとさまざまなメリットがあります。食事のときはまず野菜から食べることを心がけましょう。

野菜から食べることで

- メリット① 満腹感が得られ、食べ過ぎ防止で肥満予防♪
- メリット② 急な血糖値の上昇を防ぎ、糖尿病の発症予防と重症化予防♪
- メリット③ 噛み応えで唾液が増え、虫歯・歯周病も予防♪

1日3食 まず野菜!



ゆっくりよく噛んで食べましょう。野菜から先に食べても早食いだともあまり効果はありません。



お手軽野菜料理レシピ

● トマトの豚巻き ●

材料	2人分
薄切りの豚ロース	6枚
塩・こしょう	少々
ミディトマト(中玉トマト)	6個
サラダ油	大さじ1
レタス	適量

- ①薄切りの豚肉を広げ、塩、こしょうをふる。
- ②トマトのヘタをとり、洗って、水気をきる。
- ③②を肉の上のにのせ、巻く。
- ④油を熱したフライパンで肉がこんがりするまで焼く。
- ⑤お皿に盛りつけ、季節の野菜を添えたら出来上がり。



★ 茹でたブロッコリーやオクラなどを巻いてもいいでしょう。

三豊郡漁業組合連合会

お魚さばき方教室

【目的】 地元で漁獲された旬の魚を食材として、料理方法を広く理解してもらい、魚食を普及することを目的とする。

【日時】 平成29年5月22日(月)

【場所】 三豊市文化会館マリンウェーブ

【対象・人数】 すくすくランドたくまひろば
利用保護者12名



【内容】 三豊郡漁業組合連合会がマダイ、カワハギ、アジを提供し、県が認定した「お魚一匹まるごと伝道師」2名を講師に招いて、調理を行いました。

親が調理をしている間は、支援団体のボランティアが子どもの子守りをし、試食の時はみんなで楽しみました。魚以外にも、旬の野菜を盛り付けることで、小さい子どもでも食べやすい献立となりました。

献立表

- ①鯛めし
- ②カワハギの煮付け
- ③アジの南蛮漬



いただきます

～参加者の声～

- ・アジはさばいたことがあるけれど、カワハギをさばくのは初めてだった
- ・また機会があれば調理したい

お問合せ先：三豊郡漁業組連合会
TEL (0875-62-3963)