

# 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。