

「料理が苦手です毎日外食をしている。」という方や、「仕事やプライベートの付き合いで、どうしても外食が多くなってしまふ。」という方も、多いのではないのでしょうか。そのような方のために、今回は、外食で注意すべき点と、身体のための良いメニュー選びについて紹介します。

今月の
HEALTHY 情報

上手な外食の選び方を マスターしよう!



外食の危険ポイント

油の使用量が多い

唐揚げや天ぷらなどの揚げ物はもちろんですが、見た目にはあまりわからない料理にも油が多く使われています。例えばオムレツは、乳脂肪の多い生クリームを加えたり、調理の際にはバターがたっぷり使用されます。



野菜・食物繊維が少ない

うどん、チャーハン、ラーメンなどの単品メニューだけでは、十分な量の野菜を摂ることができません。



炭水化物を摂りすぎる

炭水化物といえば、ご飯やパンなどの主食を連想すると思いますが、餃子や春巻き、ワンタンなどの皮にも炭水化物が隠れています。また、マカロニやスパゲッティを使ったサラダや、ポテトサラダのようなイモ類にも炭水化物が多く含まれています。



攻略法

油の少ない副菜をチョイス

油の多い料理を食べる時は、サラダにかけるドレッシングをノンオイルにしたり、お浸しなどの油の少ない小鉢を選ぶようにしましょう。

野菜を追加

小鉢を付けたり、野菜をトッピングして補いましょう。どうしても野菜が食べられない場合は、野菜ジュースを飲むのも良いでしょう。



ご飯で調節

炭水化物を多く含むおかずを食べるときには、いつもよりご飯の量を減らすようにしましょう。また、丼物は定食に比べてご飯の量が多くなりがちです。注文時に“ご飯少なめ”で注文するといいですよ。

外食 Q&A

Q. 外食は塩分が多いって聞くけど、どのくらい入ってるの？

A. 和定食には塩分が約4~5g、うどんやラーメンには約5~6g入っています。すべて食べてしまうと、1食で1日の目標量の大半を摂ってしまうことになってしまいますね。お漬け物を残したり、麺類の汁を飲まないようにして塩分の摂取量を抑えましょう。



1日の食塩摂取目標量

成人男性	8g未満
成人女性	7g未満

今月のピックアップ

三つ星ヘルシーランチ店も応援！ ～目指せ野菜摂取量全国上位～

香川県では、毎年6月を「かがわ食育月間」、毎月19日を「かがわ食育の日」としています。

今月の19日から、「三つ星ヘルシーランチ店」と連携して「1日3食 まず野菜！」というメッセージ入りの紙おしぼりを来店者に配布しています。(なくなり次第終了)

是非、お近くのお店に食べに行ってみてください！



★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として、県が登録しています。6月に2店舗増えて57店舗となります。

三つ星ヘルシーランチ店を掲載しています↓

かがわの食育 おいしいね！かがわネット

<http://www.pref.kagawa.jp/kenkosomu/shokuiku/restaurant/index.html>

香川県の野菜摂取量は…

平成24年の調査では、それまで全国でワーストだった野菜の摂取量が増え、男性17位、女性16位と大幅に順位を上げました。しかし、目標の350gにはまだ「小鉢1皿分」程度不足しています。

「1日3食 まず野菜！」を合言葉に野菜をしっかり食べて、野菜摂取量全国上位を目指しましょう！



お手軽野菜料理レシピ

トマトとゆで卵のサラダ

材 料 2人分

トマト	2個	
卵	2個	
ベーコン	2～3枚	
A	オリーブオイル	大1/2
	酢	大1/2
	塩・こしょう	適量
パセリ	適量	



- ① トマトはヘタを除いて乱切りにする。
- ② ゆで卵を作り、手で粗くくずす。
- ③ ベーコンは1.5 cmに切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に並べる。ラップをせずに電子レンジ(600w)で40～50秒加熱する。
- ④ ボウルに①～③を入れ、Aを加えてあえる。
- ⑤ 器に盛りつけてパセリをふりかけたら完成！

★ゆで卵を作っている間に、トマトとベーコンの下処理をすると、効率よく調理できますよ。

★酢を使うことで、暑くなってきた今の季節でもさっぱり食べられます。

★仕上げに粗びき黒こしょうをかけても美味しいですよ！

「明日もきっと HEALTHY LIFE」ご利用アンケート結果

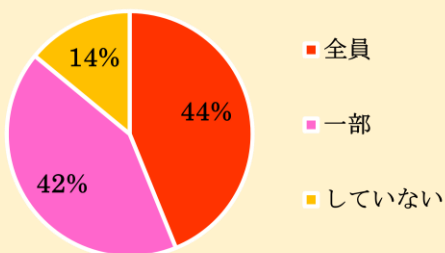
各事業所・団体の皆様 アンケートのご協力ありがとうございました。

平成 28 年 3 月に実施したアンケートについて、57（回収率 18%）の事業所・団体からご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。

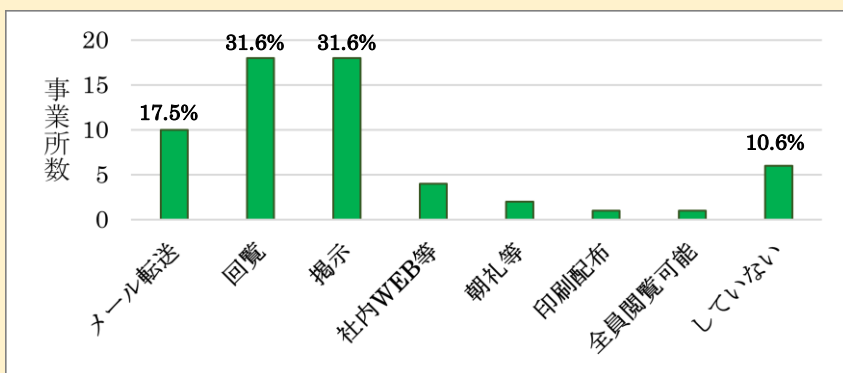
アンケート結果をまとめましたので、お知らせいたします。皆様のご意見を参考にして、「明日もきっと HEALTHY LIFE」の内容を充実していきたいと思えます。

事業所・団体内での「明日もきっと HEALTHY LIFE」の利用状況

★従業員（構成員）へ伝達状況



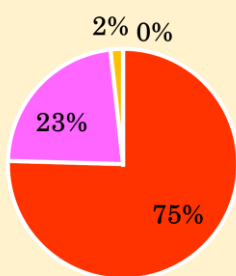
★伝達方法（複数回答）



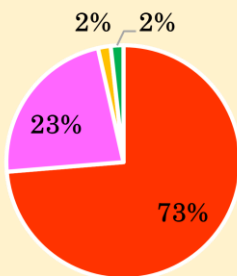
「明日もきっと HEALTHY LIFE」を従業員（構成員）全員に伝えているのは 44%であった。伝達方法は回覧・掲示が多い。伝達をしていないも 6 事業所（14%）あり、その理由は、「伝える方法が難しい」、「周知すべきと判断した内容のみ、管理職を通じて伝達している」等であった。

「明日もきっと HEALTHY LIFE」の内容について

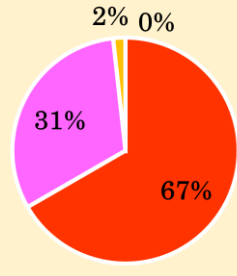
★「今月の HEALTHY 情報」



★「今月のトピックス」



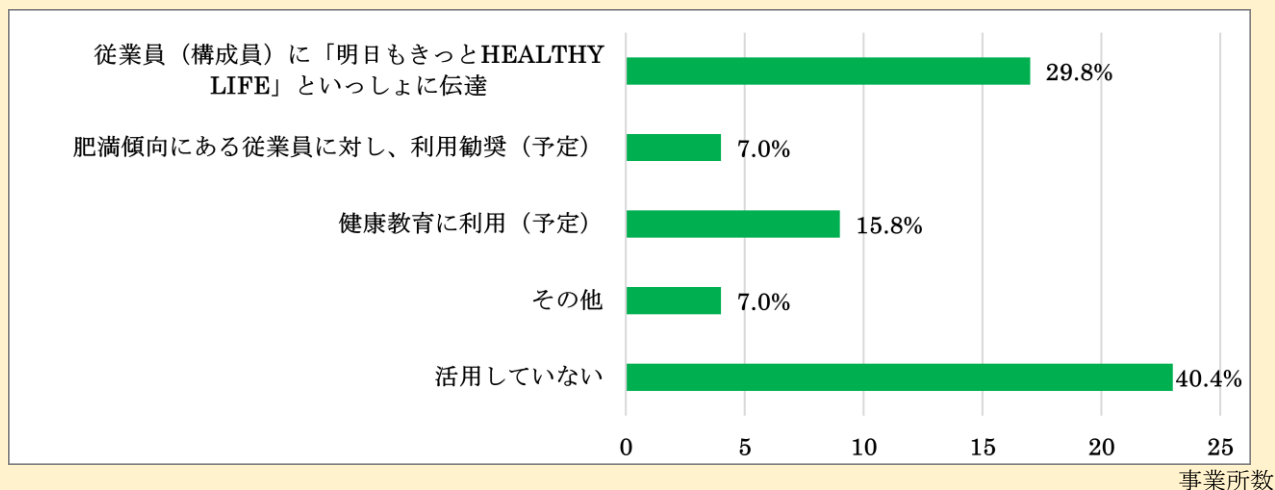
★「お手軽野菜料理レシピ」



- 役に立つ
- 少し役に立つ
- あまり役に立たない
- 未回答

「今月の HEALTHY 情報」は 75%、「今月のトピックス」は 73%の事業所が役に立つと回答した。一方あまり役に立たないもそれぞれ 2%あり、その理由として、「個人がインターネットで容易に収集できる情報レベルであり、もっと掘り下げた内容が良い」とのことだった。また、「お手軽野菜料理レシピ」は 67%の事業所が役に立つと回答した。一方あまり役に立たないも 2%あり、その理由として、「栄養価の表示を望む」とのことだった。

「明日もきっとHEALTHY LIFE」第10号(1月号)に添付した体重記録表の活用(複数回答可)



体重記録表の活用としては、従業員に対し「明日もきっとHEALTHY LIFE」といっしょに伝達した事業所が多かったが、一方で、活用していない事業所も多くあった。

感想・ご意見・ご要望

★従業員（構成員）等の感想等

- ・きれいな色彩で分かりやすくまとめられている。
- ・手軽に出来る調理方法等参考になる。
- ・残業時の夕食のとり方が参考になる。
- ・従業員全員の伝達方法は掲示するしか方法はなく、最近ではあまり見られていないようなので、見てもらう工夫が必要。

★関心がある情報や必要な情報等、ご意見ご要望

- ・健康のための情報、イベント情報等。
- ・取り組みやすい生活改善方法。腰痛予防体操。簡単ストレッチ等。
- ・乳幼児のメニューを増やしてほしい。
- ・妊婦さんの食育。
- ・テレビの情報で影響される方が多いため、テレビ番組やマスコミでの健康情報の内容を検討した資料が欲しい。
- ・インターネットで検索しても容易に辿り着かない様な専門的、かつ、実用的な情報を期待したい。
- ・香川県、高松市内の労働者の健康観調査（何があればもっと健康になるか、健康のためにしていること等も含む）があれば社内と比較したり参考にしたい。



★その他感想等

- ・香川の情報なので身近に感じられる。
- ・従業員の健康づくり活動の一環として活用している。

この紙面に掲載できなかつた内容も含め、多くのご意見をお寄せいただきました
ありがとうございました。