

「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となりますね。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。  
現在57店舗が登録されています。

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！