



えいようだより 11月号

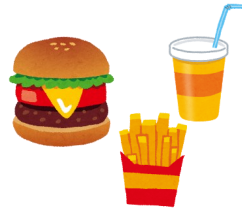
第40号
発行 平成27年
県立総合病院
栄養管理室

特集 外食の賢い選び方 ～外食と上手に付き合うことは健康への第一歩～

最近の食生活は、外食抜きでは考えられなくなってきました。国民健康・栄養調査によると外食の頻度の多い人ほど、栄養バランスが偏っていることが分かっています。好きな食べ物ばかり食べ続けていると、栄養のバランスが偏り、体重も増加し、体調不良になりやすく、知らない間に生活習慣病のリスクが高くなってしまふ恐れもあります。

外食の注意点

- ◆好きな献立ばかり選びやすい
- ◆何をどのくらい食べたか分かりにくい
- ◆高脂肪・高エネルギーになりやすい
- ◆野菜が不足しやすい
- ◆味付けが濃く、塩分が多くなりやすい



ハンバーガー・シェイク・
フライドポテトセット
1037kcal 塩分3.1g

かつ丼
965kcal 塩分4.0g



外食の注意点を知り、栄養バランスや量について考慮した、賢いメニュー選びをして、健康的な食事を摂りましょう！！

外食時のポイント

定食タイプのものを選ぶと
バランスが良い



単品では野菜が不足しやすい
のでサラダや酢の物等で
野菜をプラスする



減塩のために
漬物を残す、調味料は少なめ
にして塩分カット



今月のレシピ 新メニュー ごまが香ばしい♪ 利休焼き

ごまの香りと食感でおいしく食べられます。
魚が苦手な方にもオススメのメニューです♪

かの有名な茶人の干利休がごまを用いた料理を好んだという言い
伝えから、ごまを用いた料理を「利休焼」「利休煮」「利休揚げ」などと
呼びます。

材料		
さわら		60g
★醤油		4g
★みりん		2g
★酒		2g
白ごま		3g
絹さや		5g

作り方

- ① さわらを★印の調味料に漬け込む。
- ② 白ごまをふりかけて、焼く。
- ③ すじを取り、ゆでた絹さやを添える。



1人分 エネルギー:136kcal 蛋白質:13.2g 脂質:7.4g 塩分:0.7g