

# 外食時に気をつけたいこと…

監修：虎の門病院 内分泌代謝科 部長 小田原 雅人  
虎の門病院 栄養部 部長 本田 佳子（管理栄養士）

1. 皿数の多いメニュー（定食スタイル）を選ぶようにしましょう  
主食1皿+主菜1皿+副菜2皿を組み合わせましょう
2. 同じ物を続けて何回も食べるのは避けましょう
3. 天ぷらやフライなどの揚げ物は控えましょう
4. 肉類より、魚介類や野菜中心のメニューを選びましょう
5. 野菜・海藻・きのこ類をたくさん摂りましょう
6. 丼ものやめん類を選ぶ時は具たくさんのもので選びましょう
7. 外食の機会はできるだけ減らすようにしましょう



メニューの選び方に注意しよう!

## 【和食】

- ・ 野菜の煮物、おひたし、あえもの、酢の物などを選びましょう
- ・ 揚げ物は控えましょう
- ・ 揚げ物料理以外の生（刺身）、焼く、煮るなどの料理にしましょう



揚げ物は控えよう!

## 【洋食】

- ・ 肉の脂身、鶏肉の皮、料理のソースは残しましょう
- ・ サラダは、マヨネーズやドレッシングを控えましょう
- ・ スープは、クリームスープよりコンソメスープにしましょう

## 【中華】

- ・ 魚介類と野菜をバランスよく組み合わせた料理を選びましょう
- ・ 数種類の料理を何人かで取り分けて食べましょう
- ・ 点心（春巻き、餃子など）は意外に油が多いので控えましょう



魚介類や野菜中心に!

## 【丼もの】

- ・ 付け合せの漬物、汁物などは残すようにしましょう
- ・ たれがしみた部分のご飯は残すようにしましょう
- ・ カツ丼や天丼を食べる時は、衣を半分くらい残すようにしましょう



具の多いものを選ぼう!

## 【めん類】

- ・ 野菜やきのこなどの具の多いものを選びましょう
- ・ つゆは半分残しましょう

## 【嗜好品】

- ・ コーヒーはノンシュガーの方がよいでしょう
- ・ アルコールは控えましょう。おつまみにも注意しましょう