

第25回 栄養指導 —糖尿病食事療法のポイント— 外食の上手な摂り方

永尾 醫院

現在、街にはレストランやファーストフード店、持ち帰りの弁当、24時間営業のコンビニエンスストアなど調理済みの食品を買うことができる外食産業がたくさんあります。またグルメ嗜好が盛んになり外食で食事を楽しむ方も多くなってきており、食事療法を行っている人も利用されることが多いのではないのでしょうか。とくに外で働く人は、外食せざるを得ないことがあり、単身赴任者や働く女性が増え家庭で料理に時間を費やすことが少なくなり、惣菜を購入する機会が増えているのが現状です。

そこで外食の内容についてよく知り上手に利用するが、食事療法をうまく継続していけるかどうかのポイントとなります。

●外食メニューの特徴

- ①一般にカロリーが高い。
- ②野菜が少なく糖質や脂質が中心の料理が多い。
- ③味付けが濃い。
- ④メニューを見てもどんな食材が使われているかわかりにくい。

●外食を上手に摂るコツ

1. 1日のエネルギーの約1/3を当てはめ、食べる量と残す量を加減する。

2. 外食は、野菜が不足しがちです。外食ばかりに頼ると、ビタミン、ミネラルが不足するので前後の食事でも補うようにしましょう。

3. メニューを選ぶポイント

- 1)メニューに栄養量の表示があるので参考にする。
- 2)食品数の多い物を選ぶ。
 - ・ 定食は、主食、主菜、副菜、吸い物などに分かれ、食品数も多くなっています。
 - ・ 麺類、カレーライス、チャーハンのような一品料理は主食が多く、蛋白質と野菜が不足しています。
- 3)油の使用量が少ないものを選ぶ。
 - ・ 洋食は油の使用が多く、和食でも天ぷら、とんかつなどは揚げ物は使用量が多い食品です。食べるときは、量を半分にするなど工夫してとくことが必要です。
- 4)自分のさじ加減で残す量のコントロールがしやすいメニューを選ぶ。
 - ・ 一品料理は避け、定食型のものを選ぶとスムーズに対応ができる

4. 塩分の摂りすぎに注意

- ・ インスタント食品や加工食品は塩分が多い。一般に加工食品は腐敗しないように辛めに味をつけて日持ちをよくしています。これらに、食塩を振ったり、しょうゆをかけることはやめましょう。

5. かしこく選んで残す勇気を！

●外食で食事療法を守るコツ

外食で食事療法を守るのは、なかなかたいへんです。

手づくり弁当を持参するなど、出来るだけ外食を減らす工夫も大切です。

1. 多い分は食べ残す勇気を。

ざるそばなどは確かに低カロリーですが、栄養が偏りがち。

* 残すのが、賢いやりかたです。またたんぱく質をプラスすると良い(牛乳、ヨーグルト、卵など)

2. 注文を工夫する。

『半ライスにして』『ドレッシングをかけないで』など注文の際にお店の方に伝える。

* 主食(ご飯、パン、麺など)、油(ドレッシング、マヨネーズ)を減らしカロリーを下げる工夫をする。

3. まとめ食いは禁物。

『きょうは外食』とばかりに、他の食事を減らして、まとめ食いをしない。

* 1日の摂取量は、3食均等になるよう心がける

4. お店の常連に。

食事療法を守りやすいお店を探しておく(食べたい食事処を決めておく)。

* お店の常連になり、最初から主食や油を控えていることを伝えておく。

●お惣菜料理について

単品の惣菜が出回っていますが、主菜と副菜を上手に組み合わせ、家庭で持ち帰って家庭料理的に食べることが好ましいと考えます。販売しているお店にもよりますが、味付けが濃厚になっている傾向があり、あらかじめ試食をするなどしておくとう便利です。

(特徴)

- ①味付けが濃く、塩分過剰。
- ②油を使用した料理が多い。

(利用するに当たっての注意点)

- ①3種類くらいを偏らず組み合わせること。

家庭料理とほぼ同じとなり利用価値はある。主菜(1品)、副菜2品は選ぶと良い。

- ②新鮮な野菜1品は加える。
- ③食器に移し、家庭料理らしくする。

●食品成分表示を利用した食品選択

●栄養表示の見方のポイント

・栄養成分表示は、市販食品の包装紙や容器に表示されている。

●食品成分表示の実際

品名	おにぎり(赤飯)
栄養成分表示(1包装当り)	
エネルギー	236kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	2.2g
炭水化物	49.1g
Na	496mg



ラベルの下



パックの裏側



1包装当り
熱量304kcal
蛋白質11.9g
脂質1.1g
炭水化物61.5g
Na 1.2g

●食品成分表示を利用した簡単な計算方法

ハムたまごロール(1包装当り)	
エネルギー	174kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	8.3g
炭水化物	17.5g
ナトリウム	430mg

のびやか牛乳 (200ml当り)	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	3.0g
炭水化物	14.2g
ナトリウム	104mg

エネルギー 174 + 110 = 284kcal
 炭水化物 17.4 + 14.2 = 31.6g
 食塩 (430 + 104) ÷ 400 = 1.3g