



## 年末年始も低カロリーバランス食で乗り切ろう！ ～外食と上手に付き合うコツ～

今年も残すところあと少し。年末年始は外に出かけることも多く、外食の機会が増えるという方も多いのではないのでしょうか？外食は高カロリーのものも多く、少し注意が必要です。  
メニュー選びと家庭での食事の調整で、楽しく健やかな年末年始を迎えましょう！

### 野菜が少なめの外食は・・・

### 揚げ物やこってりしたメニューの外食は・・・

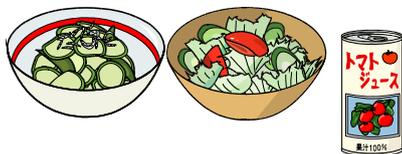
### 麺類や品数の多いセットメニューの外食は・・・

栄養バランスを  
コントロール

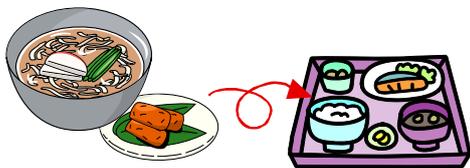
高エネルギーを  
コントロール

塩分高めを  
コントロール

☆ サラダや和え物などの野菜料理  
または野菜ジュースをプラスする



☆ 「麺類+ご飯類」のセットは  
選ばず、定食メニューを選ぶ



☆ 自宅では普段より1皿多めに  
野菜料理を食べる。

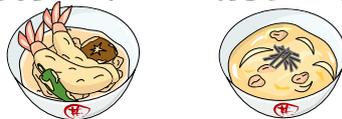
野菜たっぷり



☆ “あぶら”をひかえた  
メニューを選ぶ

(例)  
揚げ油を控える

天丼 → 親子丼  
(805kcal) (731kcal)



肉の部位を選ぶ

ロースかつ → ひれかつ  
(510kcal) (380kcal)

乳脂肪を控える

カルボナーラ → トマトソースパスタ  
(830kcal) (526kcal)

☆ 余分な塩分をカットする

(例)  
ラーメンの汁を半分残すと  
塩分-2.5g



定食の汁物の汁を全部残すと  
塩分-1.2g

かけソース(小さじ1)を減らすと



塩分-0.5g

漬物(たくわん2切)残すと  
塩分-0.5g

参考: 女子栄養大学出版「外食・デリカ・コンビニのカロリーガイド」「調理のためのベーシックデータ」

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関の指示を守ってください。



~作ってみよう! 外食する日の家での料理~

あっさりロール白菜

野菜たっぷり  
塩分、加減控えめの主菜

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	120g	A	にんにく	1かけ
白菜	240g		しょうが	1かけ
人参	30g		だし汁	150cc
ねぎ	30g		酒	大さじ1
黒こしょう	少々	B	しょうゆ	小さじ1
			酢	小さじ1
			練り辛子	少々

作り方

- 1 白菜はゆでてしんなりさせ、冷ましておく。人参とねぎは千切りにする。
- 2 1の白菜を広げ、芯の厚い部分は巻きやすいようにそぎ、水気をとって豚肉、人参、ねぎをのせ、黒こしょうをふり、しっかりと巻く。巻き終わりは爪楊枝でとめる。
- 3 鍋に2を入れ、Aを加えてふたをし、中火で8~10分蒸し煮にする。切り分けて器に盛りBの酢醤油を添える

1人分の栄養価

134kcal / たんぱく質 14.6g / 脂質 4.0g / 塩分 0.6g



にんじんのヨーグルトサラダ

塩分、  
加減控えめの副菜

材料(2人分)

にんじん	70g	ヨーグルト	小さじ2
レモン汁	小さじ1	A カロリーハーフマヨネーズ	小さじ2
大根	70g	塩	小さじ 1/10
		こしょう	少々
		乾燥バジル粉	少々

作り方

- 1 人参はピーラーで短めに削り、レンジで1分程度加熱し、水気を絞ってレモン汁で和える。
- 2 大根はおろして水気をきる。ヨーグルトはペーパータオルに包み、軽く水気を絞る。
- 3 2とAを混ぜ合わせる。
- 4 1を3で和えて器に盛り付け、バジルを散らす。

1人分の栄養価

37kcal / たんぱく質 0.7g / 脂質 3.1g / 塩分 0.4g



テーマ『おせち料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 12月10日(火)、12日(木)、13日(金)、18日(水)、21日(土) 9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 1000円 申込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435 申込み開始日 12/2(月) ※詳細は広報いせ1日号に掲載

