



外食・中食・し好品は ルールを守ってヘルシーに

外食・中食を利用するときのポイント

外食・中食のメニューは、炭水化物(ご飯、麺、パンなど)とたんぱく質(肉、魚など)だけの組み合わせが多く、野菜が不足しがちです。また、揚げ物や濃い味付けなど、エネルギーアップのもととなる調理法も多いので、注意が必要です。



point 主食・主菜・副菜のそろった定食スタイルがおすすめ

point 単品を選ぶときは、具材の多いものを選んだり、野菜のおかずをプラスするなどの工夫を

例えば…かつ丼を少し残して、その分で野菜の副菜を1品

主菜
おもにたんぱく源となるおかず。肉、魚、卵、大豆製品など

副菜
おもにビタミンやミネラル源となるおかず。野菜、きのこ類、海藻類など

主食
おもに炭水化物。ご飯、麺類、パンなど



point 洋食や中華よりエネルギーが低めの和食に

point エネルギー量や栄養成分表示をチェック

ただし和食のときは、漬物や味噌汁などによる塩分のとり過ぎに注意を

エネルギー量などが表示されているメニューや食品も上手に活用して

し好品は控えめに

甘い菓子や飲料は…

砂糖が多く含まれているので、肥満や血糖値の急上昇の原因になります。控えめに心がけましょう。

清涼飲料水のエネルギー量をスティックシュガー(3g)に置き換えると



アルコールは…

エネルギーが高くて、栄養素がほとんど含まれていないので食事の代わりにはなりません。飲みたいからといって食事を減らすと、栄養バランスが崩れてしまいます。医師の許可を得ていても許可された単位を守り、飲酒時はおつまみの食べ過ぎにも注意しましょう。

タバコは…

血管を収縮して血圧を上げる、心疾患や脳血管疾患のリスクを高めるなど、百害あって一利なし。禁煙を目指しましょう。

「まったく間食しないのはツライ」
「なかなか止められない」場合は…

- 甘い菓子やスナックではなく、足りない栄養素を補う間食を考える ※果物(ビタミン・食物繊維)、ヨーグルトなどの乳製品(カルシウム)など
- 菓子類の買い置きなど「つい食べてしまう」環境は改善する
- コーヒーブレイクで一息ついたり、口さびしい時、甘味もたまには欲しいもの。そんな時は、カロリーゼロの甘味料を利用するのも方法。また、そうした低カロリー甘味料で作った製品もあり、手軽に食生活に用いることができます



栄養成分表示をしっかりチェック

自分に必要な栄養成分を含んでいる(または取りたくない栄養成分が少ない)商品を選ぶときの参考になります。低カロリー、〇〇カットなどのキャッチコピーだけでなく、栄養成分表示をきちんと確認するとよいでしょう。



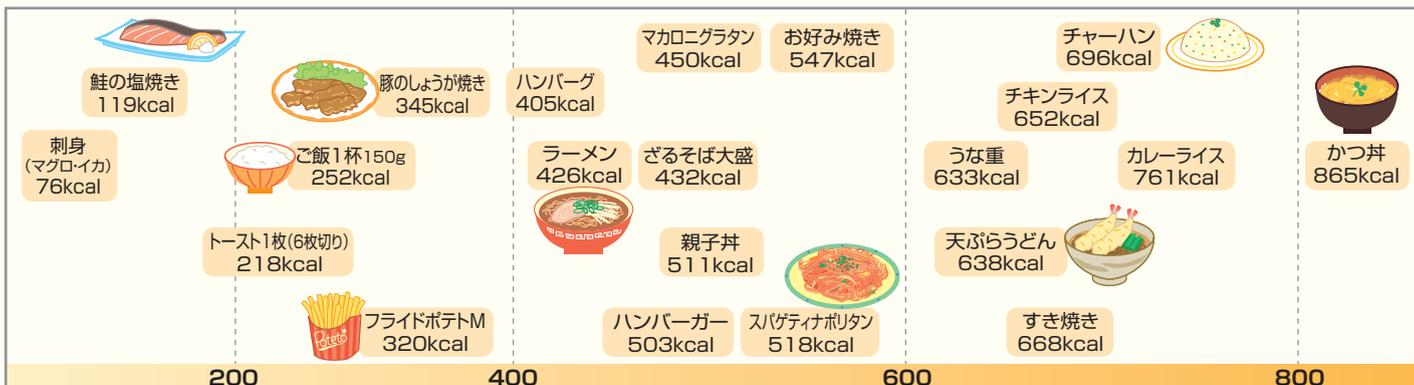
栄養成分表示(100g当たり)

熱量	0kcal	炭水化物	99.8g
たんぱく質	0.2g	-糖質	99.8g
脂質	0g	-糖類	0g
		-食物繊維	0g
		食塩相当量	0g

定番メニューのカロリーの目安

※カロリー(エネルギー量)は店などによって多少違います。目安として活用してください。

食事



菓子類



アルコール



参考:フードガイド(仮称)検討会報告書案P44~50より
日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出

電子レンジで簡単ヘルシークッキング

「砂糖と同じ甘さに調整されたカロリーゼロの甘味料」を使用しています。
甘い煮物もおいしくエネルギーダウンできます。

96kcal
砂糖の場合と比較して **-23kcal**

材料(2人分)
あじ……………120g
塩……………ふたつまみ(0.4g)
しょうが……………7.5g
絹さや……………1枚
A 醤油……………小さじ1
酒……………小さじ2
水……………大さじ1・1/3

糖尿病食事療法のための食品交換表
表1 表2 表3 表4 表5 表6 調味料 別表 合計 食塩相当量 たんぱく質 1人分
0 0 1.0 0 0 0 0 0.1 1.1 0.8g 12.0g

あじのレンジ煮

- あじは食べやすい大きさに切り、塩をふっておく。しょうがはごく細いせん切りにする。絹さやは筋を取って色よく茹で、斜め細切りにする。
- 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせて1のしょうがを加え、電子レンジ(600W)で30~40秒ほど加熱する。
- 耐熱容器にあじと2を入れ、電子レンジで2~2分30秒ほど、途中で様子を見ながら加熱する。
- 器に3を盛り付け、絹さやをあしらう。

※「砂糖と同じ甘さに調整されたカロリーゼロの甘味料」を使用しています(小さじ1=4g、大さじ1=13g)。

※栄養価数値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」および日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表(第7版)」より可食量で算出しています。

135kcal
砂糖の場合と比較して **-23kcal**

材料(2人分)
牛もも肉(脂なし)…120g
酒……………小さじ2・1/2弱
ごぼう……………40g
しょうが……………1片
醤油……………小さじ2
A 醤油……………小さじ3(12g)
万能ねぎ……………適宜

糖尿病食事療法のための食品交換表
表1 表2 表3 表4 表5 表6 調味料 別表 合計 食塩相当量 たんぱく質 1人分
0 0 1.5 0 0 0.1 0 0.1 1.7 1.0g 13.2g

超簡単! 牛ごぼう

- 牛もも肉は1cm幅に切り、耐熱容器に入れ、酒を加えもみ込む。ごぼうは細めのささがき、しょうがはせん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- 牛肉にしょうが、ごぼう、醤油を入れてもみ込み、カロリーゼロの甘味料を混ぜる。
- 2をラップをかけずに電子レンジ(600w)で1分30秒ほど加熱する。
- 3を取り出して混ぜ、さらに1分ほど加熱し、また混ぜる。
- 4の汁と具をなじませるように直接ラップをつけ、冷ます。
- 味がなじんだら器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

砂糖と同じ甘さでカロリー0の自然派甘味料

ラカントS

ラカンカ
果実「羅漢果」とエリスリトール、
2つの天然素材から生まれました。
人工甘味料は使用していません。★着色料 無添加

煮物など長時間の加熱もOK! 甘さはそのままです。

砂糖と同じ甘さで計量が簡単。
置き換えるだけで簡単にカロリーダウンできます!

徹底した品質管理を行っています

残留農薬の検査を外部機関にて行い、
国内工場徹底した品質管理のもと
製造しています。

シーンに合わせて使い分け
便利なラインナップ

お料理や
お菓子づくりに
コクのある甘さの
顆粒タイプ



冷たい飲み物・
お料理におすすめ
プレーンな甘味の
シロップ

カバンに、車に、ポケットに
カロリーゼロ飴 **日本初**



いちごミルク味
ミルク珈琲味
深み抹茶味
ヨーグルト味
ブルーベリー味
パイナップル味



ラカントSは糖尿病と闘う
ブルーサークル運動に協賛しています

ラカント 検索

詳しい情報は
コチラから

商品についてのお問い合わせは
0120-40-3636 9時~17時 (土・日・祝 休)

いのちをつなぐ

