

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。



主食・主菜・副菜のそろった定食スタイルがおすすめ

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

主食

おもに炭水化物。ご飯、麺類、パンなど

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



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



洋食や中華よりエネルギーが低めの和食に

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

エネルギー量や栄養成分表示をチェック

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。控えめを心がけましょう。

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	繊維	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

鮭の塩焼き 119kcal 刺身 (マグロイカ) 76kcal トースト1枚(66%) 218kcal フライドポテトM 320kcal	鶏のしょうが焼き 345kcal ご飯1杯(150g) 252kcal ラーメン 426kcal 餃子1枚 511kcal	ハンバーグ 405kcal ざるそば大盛 432kcal ハンバーガー 503kcal スパゲティボリタン 518kcal	マカロニグラタン 450kcal お好み焼き 547kcal チャーハン 696kcal チキンライス 652kcal うな重 633kcal カレーライス 761kcal 天ぷらうどん 638kcal すき焼き 668kcal	かつ丼 865kcal
200	400	600	800	

菓子類

チョコ15g 84kcal あめ大粒3個 78kcal ゼリー 98kcal	プリン 170kcal カステラ1切れ 160kcal シュークリーム 205kcal 大福 235kcal	じゃがりこ 241kcal せんべい大2枚 242kcal じゃがりこ 332kcal チーズケーキ 350kcal	アイスcream 328kcal ショートケーキ 392kcal メロンパン 439kcal	
100	200	300	400	

アルコール

ウイスキー シングル(30ml) 68kcal 赤ワイン(100ml) 73kcal 白ワイン(100ml) 73kcal	梅酒ロック(70ml) 114kcal 発泡酒350ml缶 158kcal ビール350ml缶 141kcal	生ビール(中ジョッキ) 201kcal 日本酒1合 192kcal	焼酎(乙類)1合 255kcal	
100	150	200	250	

参考:フードガイド(仮称)検討会報告書第44-50号
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。
甘辛い煮物もおいしくエネルギーダウンできます。



あじのレンジ煮

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

カロリーゼロの甘味料

小さじ3(12g)	
A 醤油	小さじ1
酒	小さじ2
水	大さじ1・1/3

- 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)。
※栄養価は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」および「日本臨床栄養学会編「臨床栄養学」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。



超簡単! 牛ごぼう

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

カロリーゼロの甘味料

小さじ3(12g)	
万能ねぎ	適宜

- 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

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

シーンに合わせて使い分け
便利なラインナップ



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 日本初



いちごミルク味
ミルク風味
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



ラカントは糖質と糖アルコールを
フルーザーに提供しています

ラカント 検索

詳しい情報は
こちらから

商品についてのお問い合わせは 08-1777
0120-40-3636 (土・日・祝)

いのちをつなぐ

SARAYA