

おいしく食べる
エネルギー
ダウン
アドバイス
vol.3

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

主菜

おもにたんぱく源となるお肉、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 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



POINT 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

POINT 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なりません。飲みたいた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後、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とチェック

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	脂肪	99.8g
食塩	0g	糖質	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

鮎の塩焼き 119kcal	豚のしょうが焼き 345kcal	ハンバーグ 405kcal	マカロニグラタン 450kcal	お好み焼き 547kcal	チャーハン 698kcal
刺身 (マグロイカ) 76kcal	ごはん1杯150g 252kcal	ラーメン 426kcal	ざるそば大盛 432kcal	チキンライス 652kcal	うどん 633kcal
トースト1枚(65g) 218kcal	フライドポテトM 320kcal	親子丼 511kcal	ハンバーグ 503kcal	スパイナボリタン 518kcal	カレーライス 761kcal
					かつ丼 865kcal
200	400	600	800		

菓子類

チョコ15g 84kcal	プリン 170kcal	どら焼き 241kcal	アイスクリーム 328kcal	ショートケーキ 392kcal	メロンパン 439kcal
あめ大粒3個 75kcal	ゼリー 98kcal	シュークリーム 205kcal	大福 235kcal	ポテトチップ1袋 332kcal	チーズケーキ 350kcal
100	200	300	400		

アルコール

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

参考:フードガイド(収容)検討会報告書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。



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



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	1片
カロリーゼロの甘味料	小さじ2
	小さじ3(12g)
万能ねぎ	適宜

- 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。

- 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=12g)。
※栄養価は数値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」および「日本食品成分データベース」(糖質制限食療法のための食品成分表(第7版))より可算量で算出しています。

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
プレーンな甘味の
シロップ

カバンに、車に、ポケットに
カロリーゼロ糖 日本初



いのちをつなぐ
SARAYA

ラカントは糖質と糖質
フリーから製造されています

ラカント

検索

お問い合わせは 08-1798
0120-40-3636 (土・日・祝)