

# ～脱メタボ 食生活編～ 「**外食・テイクアウトの上手な利用法**」

外食やテイクアウトは手軽に利用でき、忙しい方の味方です。


『**量**』と『**バランス**』に注意してかしく選んで上手に利用することで、生活習慣病を予防し、体重増加やメタボリックシンドロームを防ぐことができます。

\*\*\* 一食分の食事を選ぶときのアドバイス ~\*\*\*

## ①栄養成分表示を活用しましょう

エネルギー量を確認・比較し、少なめのものを選びましょう

～おにぎりの場合～

	おかか	約180kcal	↓ 約60kcalの差!
	ツナマヨ	約200kcal	
	豚角煮	約240kcal	



栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	770 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	36.7 g
炭水化物	94.9 g
食塩相当量	2.1 g

## ②買い揃える商品のバランスを確認しましょう



★「**主食**」・「**主菜**」・「**副菜**」をそろっているか確認しましょう

※脱メタボ食生活編「食事のバランスを考えてみましょう」も参考に

・副菜（野菜）が少ない又は無い場合



 → **増やす** →  70～140g (1～2皿分) を目安に増やす

・嗜好食品に偏っている場合


 → **変える** →  サンドイッチにすると主菜や副菜が補える。ヨーグルトなどの乳製品は余計な糖を取らずに済み全体のバランスが整う。

★同じ食品や調理法に偏らず、いろいろな食品や料理を選びましょう

・お惣菜が肉類や揚げ物に偏っている場合

 →  脂質の摂りすぎにつながり、体重増加や中性脂肪、血糖値の上昇の引き金に。大豆製品や魚介類を取りましょう。煮物や蒸し料理など油を使わない調理がおすすめ!

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…

 公益財団法人  
**長野県健康づくり事業団**

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1  
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係  
TEL : 026-286-6402



URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

長野県健康づくり事業団

検索

