

## 「食生活の注意点 ～外食について～」

### 外食するときに、皆さんは何か意識していることはありますか。

この研究に参加し、生活食事指導を受けている患者さんの指導項目の上位は「肥満の改善」、「塩分制限」です。カロリー制限・減塩が必要な方のためには、外食はできれば控えたいものです。しかしそうはいかない人は外食と上手に付き合っていくことが大切です。外食の特徴として、一般的に味付けが濃く、野菜が少なめで、ビタミン・ミネラルが不足しがちになります。

#### ◆外食品のカロリーと食塩量

※食塩摂取の目安は 1日 6g 未満 です。



天丼

765kcal/4.6g



ラーメン

455kcal/5.8g



カレーライス

798kcal/3.2g



にぎり寿司

524kcal/3.2g



幕の内弁当

672kcal/4.2g

〔 カロリー、食塩量は、肥満を防ぐ食事(厚労省ホームページ)、毎日の食事のカロリーガイドブック(女子栄養大学出版部)、外食コントロールブック(文光堂)から引用改変。 ※カロリー、食塩量は参考値です。お店によって数値は異なります。 〕

#### 【注文と食べ方のポイント】

##### ☆バランスの良い食事に心がけましょう

- ・カツ丼やチャーハンなどの単品ではなく、品数の多い定食を選びましょう。
- ・外食で足りない栄養分を他の食事で補うようにしましょう。

##### ☆脂肪分・カロリーを控えましょう

- ・肉より魚中心のメニューを選びましょう。
- ・揚げ物はカロリーが高めです。食べる場合は衣を半分残すよう心がけましょう。

##### ☆食塩摂取量を控えましょう

- ・汁物(麺類や味噌汁、スープ等)や漬物は付いてきても残すよう心がけましょう。
- ・揚げ物や焼き物は、しょうゆやソースはかけず、付け合わせのレモンなどで味付けしましょう。

##### ☆減塩商品使用の際の注意

最近「減塩おしよ」や「減塩醤油」などの「塩分を控えた商品」が販売されています。商品によっては塩化ナトリウムの代わりに塩化カリウムを使用しているものがあります。高カリウム血症の方は医師・管理栄養士にご相談の上ご使用ください。

あなたの体のために、  
月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

※FROM-J 次号(40号)の配信は、5月を予定しております。

前回の答え: グレープフルーツ

FROM-J研究リーダー 筑波大学医学医療系臨床医学域腎臓内科学 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。