

生活習慣病と言われたら、おいしく楽しく食べられなくなると、思い込んでいませんか？ 高血圧や高脂血症でも、ちよっと工夫すればおいしく楽しくより健康的な食事ができますよ。生活習慣改善の基本である食事療法は、意志と忍耐がないと長続きせず三日坊主に終わりがやすいのが難点です。

- 大きなポイントは
- ・太らないように適切なエネルギーを摂ること
  - ・色々な食品をバランス良く食べること
  - ・塩分を控えること



(洋食) 外食(エネルギー・塩分)一覽表

メインディッシュを選ぶ時に素材と調理方法に気をつけるようにしましょう。肉ならロースやひき肉よりヒレ肉が、魚なら白身が低エネルギーです。調理法は焼く蒸すがおすすです。ソースにバターや生クリームがたくさん使われていることがあるので濃厚なソースは控えめに。聞きなれないメニューについては注文する時にお店の人にどのようなものかたずねてみましょう。

 #ステーキ定食 210kcal 57g塩 脂 4.2%	 #スパゲティ・カルボナーラ 230kcal 55g塩 脂 5.2%	 #スパゲティ・ミートソース 210kcal 60g塩 脂 5.2%	 #オムレツ 150kcal 65g塩 脂 4.1%	 #ボナパルト定食 180kcal 60g塩 脂 5.2%	 #パイ 170kcal 35g塩 脂 5.6%	 #オムライス 180kcal 60g塩 脂 5.6%	 #ミックス刺身定食 180kcal 60g塩 脂 3.1%
 #ステーキ定食 210kcal 57g塩 脂 4.2%	 #ビーフシチュー定食 230kcal 55g塩 脂 4.2%	 #ハンバーグ定食 210kcal 70g塩 脂 5.6%	 #オムレツ定食 150kcal 65g塩 脂 5.4%	 #ミックスフライ定食 180kcal 60g塩 脂 5.2%	 #カニクリームコロッケ定食 180kcal 70g塩 脂 5.2%	 #オムライス定食 180kcal 60g塩 脂 4.1%	 #ビーフカレー 180kcal 65g塩 脂 5.2%

(中国料理・アジア風)

揚げ物や炒め物など、油を使った料理が多いのですが、野菜がたっぷりとれるバランスのいいメニューも意外と多いのが特徴です。揚げたりぱりぱりにした麺類や、チャーハンなどは油をたくさん含んでいるので、おかずとご飯のセットで頼んだ方が油の摂りすぎを抑えられるでしょう。また昼食で油を多く摂ったら夕食は油を使わないものを中心に食べて調整しましょう。

 #ロース肉 210kcal 57g塩 脂 1.3%	 #お魚と鶏つけ肉 230kcal 60g塩 脂 1.4%	 #炒め物 210kcal 50g塩 脂 6.6%	 #刺身定食 180kcal 65g塩 脂 1.7%	 #焼きそば 230kcal 40g塩 脂 5.2%	 #小籠包 180kcal 67g塩 脂 0.7%	 #エビシューマイ 180kcal 170g塩 脂 3.2%	 #唐揚げ 180kcal 30g塩 脂 3.1%
 #チャーハン 170kcal 70g塩 脂 2.6%	 #ラーメン 270kcal 442g塩 脂 6.0%	 #あんかけかた焼きそば 210kcal 910g塩 脂 4.3%	 #五目そば 180kcal 60g塩 脂 7.0%	 #冷やし中華 野菜油 180kcal 427g塩 脂 4.1%	 #中華丼 180kcal 647g塩 脂 6.6%	 #八宝菜定食 180kcal 60g塩 脂 5.2%	 #エビチリソース炒め定食 180kcal 60g塩 脂 5.2%