

コツを
つかもう!

バランスの良い外食の選び方

手軽に好きなものを食べられる外食。
カロリーが高め、野菜が不足しているなどの特徴がありますが
外食選びのコツを覚えると栄養バランスの良い食事になります。

気になる外食の特徴

- ◎ ボリュームがありカロリーが高い
- ◎ 味が濃い
- ◎ 野菜が少ない
- ◎ 料理によって栄養素が偏りがち



3色の食品を食べよう!

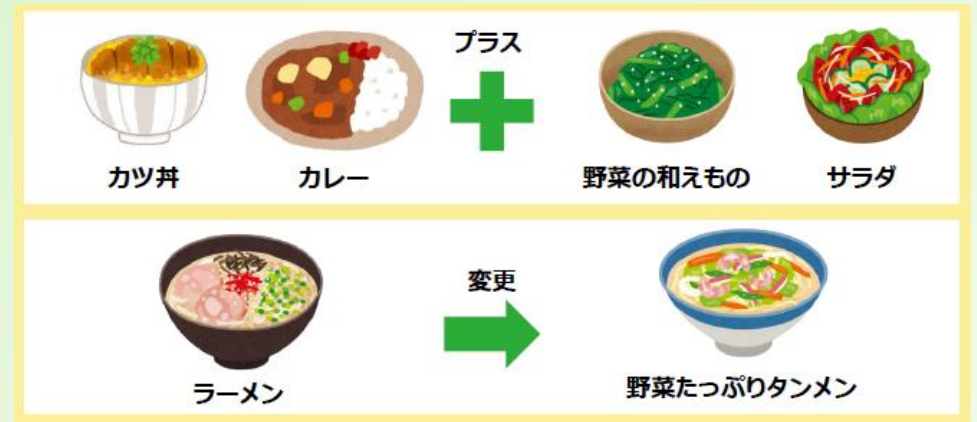
赤黄緑の3色の食品を摂ることが大切。
これらの食品が含まれているか確認しましょう。

赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
血や肉をつくる食品 肉類 魚類 卵類 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品	働く力になる食品 ご飯類 パン類 麺類 いも類	身体の調子を整える食品 緑黄色野菜 その他の野菜 海藻類 きのこ類 果物類
主な栄養素 たんぱく質	主な栄養素 糖質・脂質	主な栄養素 ビタミン・ミネラル



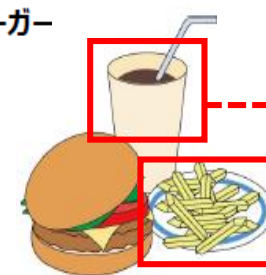
丼物をよく食べる人は

麺や丼物の単品料理は、ご飯や麺の**黄**の食品や**赤**の食品に**偏りがち**。野菜の小鉢などをプラスして、**緑**の食品を取り入れましょう。



ファーストフードをよく食べる人は

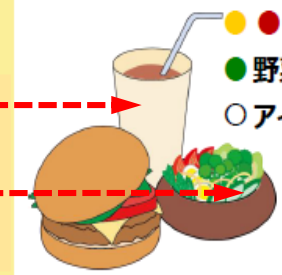
- ● ハンバーガー
- ポテト
- 炭酸飲料



ハンバーガーのパンやポテトなど**黄の食品**が多い。またポテトはカロリーと塩分が高い。

約824kcal / 塩分 約3.5g*

- ● ハンバーガー
- 野菜サラダ
- アイ스티ー



緑の食品である野菜サラダに変更し、飲み物もカロリーの低いアイ스티ーに変更。

約344kcal / 塩分 約3.2g*