

# 健康ぷらざ

## No.299

企画:日本医師会

# 食品は毎日30品目、野菜料理は1日5〜6品、夕食はあまり遅くならないうちに...

——わかっているつもりでも、仕事や用事があつて、なかなか実行できない人が多いはず。朝食を抜いてしまつたり、朝昼晩3食すべてが外食の人もいるでしょう。

1日のエネルギー必要量を男性2,650kcal、女性2,000kcalと想定すると、<sup>(注)</sup>お昼なら男性850kcal、女性650kcalが目安です。コンビニエンスストアのおにぎり(1つで約200kcal)を基準にして考えると、食べるのに適した分量が分かりやすくなります。

外食ではいかに野菜を摂るかがポイント。

購入の場合は、小さな弁当に

野菜サラダなどをプラスするのがお勧めです。

お店で食べる場合は、一番野菜の多い料理を選ぶことを

心がけましょう。主食、主菜、副菜があるメニューを選び、

野菜料理を1品追加すると理想的です。

気をつけたいのは脂肪で、とくにひき肉には要注意です。

また、丼ものは栄養が偏りがちです。

体重が多い人は今より摂取カロリーを減らしましょう。

1日250kcal減らすと月に約1kg体重が減ります。

食べ過ぎたと思ったら、3日間で帳尻を合わせましょう。



外食のエネルギー(カロリー)の目安(単位kcal)

コンビニのおにぎり1個 200	カレーライス 750
ざるそば 400	うな丼 750
醤油ラーメン 450	中華丼 800
鉄火丼 550	生姜焼き定食 870
スパゲッティナポリタン 600	八宝菜定食 870
ドリア 650	ミックスフライ定食 1,050
焼き魚定食 700	

※同じ料理でも調理法や食材によってエネルギー量が変わりますので、あくまで目安です。

(注) 推定エネルギー必要量は、身体活動レベルにより異なりますが、30〜49歳の男性・女性の「レベルⅡ(ふつう)」の数値です。ちなみに「レベルⅠ(低い)」では男性2,300kcal、女性1,750kcalです。(厚生労働省:日本人の食事摂取基準 2010年版参照)

指導: せんぼ東京高輪病院栄養管理室長 足立 香代子

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。