

健康 ぷらざ

外食とうまくつきあうには - 糖尿病と外食 -

企画：
日本医師会

No. 87

指導：東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 教授

田嶋 尚子

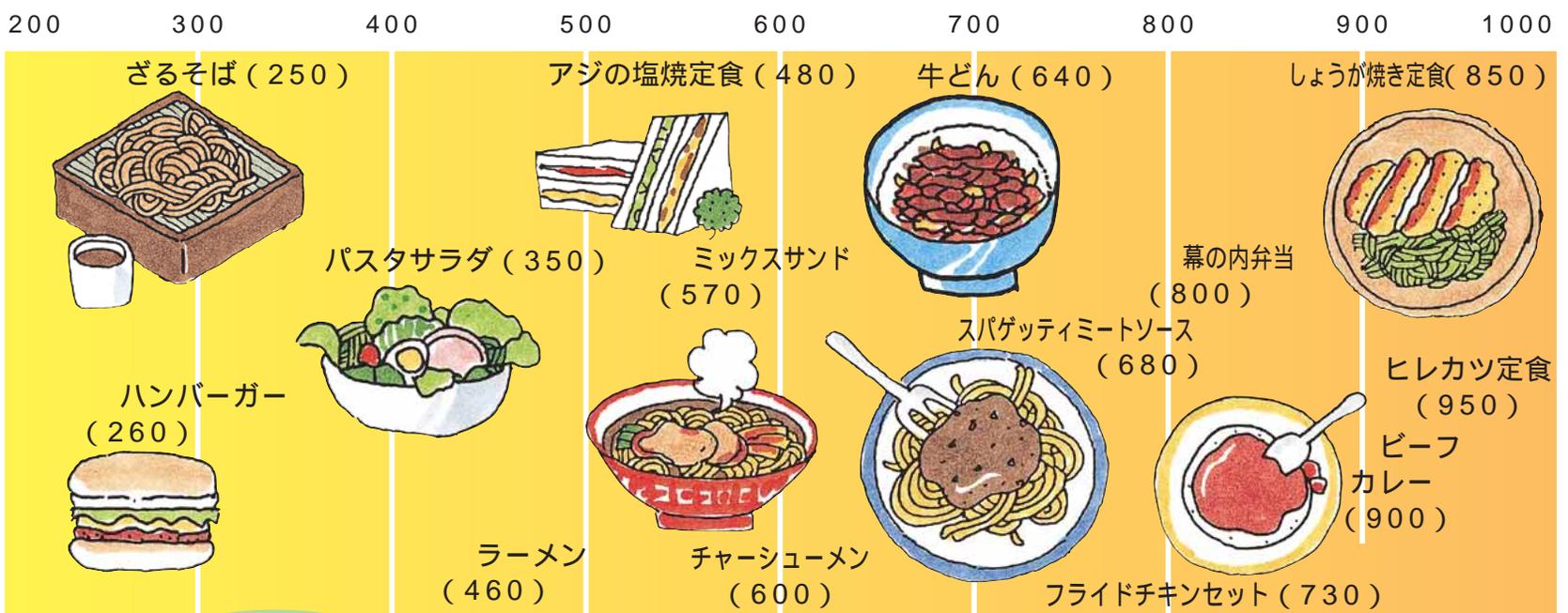
高カロリーで栄養もアンバランス

外食は平均して味つけが濃く、油や砂糖なども多く使われています。見た目以上に高カロリーで栄養のバランスも悪いのです。問題点を具体的にあげると、高カロリー 糖質や脂肪が多い 塩分が多い 野菜不足などで、いずれも糖尿病と深い関係があります。

上手なメニュー選びがポイント

忙しい現代人は、外食に頼らないというわけにはいきませんね。となると、できるだけ外食を減らして、外食とうまくつきあうことが大切です。カロリーブックなどで目安をつけて、低カロリーでうす味のものなど、上手にメニューを選びましょう。

代表的な外食メニューのカロリーの目安〔単位Kcal〕



家庭の食事で調節を
 外食で不足する野菜、果物、小魚、乳製品などは、意識して家庭料理で補うようにしましょう。



パーティーや宴会も危険がいっぱい
 パーティーや宴会で目の前に料理やお酒が並ぶと、つい手が出てしまいがちですが、「目的は会話」と心に決めて、あらかじめ考えた量を少しずつ食べることが大切です。あまり空腹で行かないことも忘れずに。



待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。