

# 糖尿病教室 外食

H21.01.08

北田内科クリニック

## ★外食の特徴

- ①調理済みで量やカロリーが分かりにくい
- ②カロリーが高いものが多い
- ③糖質や脂質が多い
- ④過剰に味がつけられている(油、砂糖、塩が多い)
- ⑤野菜の少ないメニューが多い




## ★外食による野菜不足解消

- ①外食は1日1回にする
- ②外食の付け合せの野菜は全部食べる
- ③食後のコーヒーを野菜ジュースにする
- ④家庭での食事にたっぷり野菜が入った料理を1品入れる





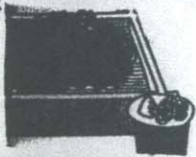

## ★外食を害食にしないポイント

- ①外食の特徴を理解し賢く選ぶこと
- ②多い食事をいかに残すか
- ③不足する栄養素は家庭料理で補うこと

## このメニューはこう食べる！







<p>唐揚定食</p> 	<p>お店によって肉やご飯の量、副菜の種類はまちまちですが、平均エネルギーは800kcal前後。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・唐揚は5個のうち1～2個は残す(あるいは連れの人に食べてもらう)。</li><li>・ご飯は平均250gはあるので、自分にあった量を食べて残すようにする。</li><li>・野菜は付け合せは残さず食べる。(ドレッシングはノンオイルのものを使用しましょう)</li><li>・漬物は残すか、少し箸をつける程度にとどめましょう。</li></ul>
<p>とんかつ定食</p> 	<p>一般的なロースかつ定食は、800～1000kcal前後。ロースをヒレに変えると160kcal程度減らせます。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ロースの脂身の部分を残す、2切れ程度残す</li><li>・ソースはたっぷりかけず、控えめにする</li><li>・ご飯は平均250gはあるので、自分にあった量を食べて残すようにする。</li><li>・漬物は残すか、少し箸をつける程度、汁物の具は頂き、汁は残すようにする。</li></ul>
<p>焼き魚定食</p> 	<p>魚の種類によって多少差はありますが、平均500～600kcal前後。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・旬の魚を食べてEPA(青魚に多く含む脂)を摂り、血液サラサラにしよう。</li><li>・醤油はかけずに、レモンやすだちといった柑橘系で味わいましょう。</li><li>・漬物は控え、汁物の汁も残すようにする。</li><li>・ご飯は多い時は残すようにする。</li></ul>

# 糖尿病教室 外食

<p>親子丼</p> 	<p>普通の丼茶碗に一般的に盛られているご飯の量は平均270g。平均エネルギーは730kcal。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・味付けに砂糖を多く使用しているの、当日は他の食事で砂糖を使用しないようにしましょう。</li> <li>・汁物は具だけを食べて汁は飲まないようにし、漬物は1切れ程度にする。</li> <li>・卵+鶏もも皮つき肉のため、高コレステロールメニューです。</li> </ul> </p>
<p>うなぎ</p> 	<p>うなぎは脂肪やコレステロールを多く含む魚です。ご飯の量は平均260g。平均エネルギーは754kcal。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・味付けに砂糖を多く使用しているの、当日は他の食事で砂糖を使用しないようにしましょう。</li> <li>・脂+砂糖+糖質の塊のような丼です。食事をこれだけで済ませると、血糖コントロールに悪影響を及ぼすので、うなぎを食べる前に、食物繊維の多い野菜料理を食べましょう。(酢の物・和え物)</li> <li>・ご飯は自分に適した量を。多い場合は残す。</li> </ul> </p>
<p>寿司</p> 	<p>にぎり寿司のシャリ(ご飯)は1個につき20~25g。ご飯150gはにぎり寿司のシャリだけで6個分(回転すし 3皿)  <ul style="list-style-type: none"> <li>・うなぎやハマチなど脂ののった魚は1個100~120kcal程度。</li> <li>・鯛、えび、たこ、いか、貝類は1個50~60kcal程度。</li> <li>・卵は1個で100kcal程度。巻き寿司やいなり寿司は1個100~120kcal程度。</li> <li>・ネタの大きさと種類を考え、寿司飯はいつものご飯より少なめにとるよう心がけることです。</li> </ul> </p>
<p>ラーメン</p> 	<p>ラーメン 443kcal。塩ラーメン 401kcal。味噌ラーメン 477kcal。とんこつラーメン 477kcal。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・こってりスープとあっさりスープでは200~300kcalの差がつきます。</li> <li>・味噌ラーメンは1杯に40~50g程度の味噌が入り、塩分やエネルギーが多くなる。</li> <li>・チャーハン・ご飯などのセットは高炭水化物になるので、単品で食べる。</li> <li>・汁には1杯につき5~7gの塩分が含まれますので、残しましょう。</li> </ul> </p>
<p>うどん・そば</p> 	<p>消化しやすいためシックデイ時(風邪・体調不良)も利用できる。きつねうどん 382kcal。かけそば 324kcal。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・定食で注文しないで(ご飯は食べない)、単品ものを。</li> <li>・五目うどん、鍋焼きうどん、サラダうどん、など野菜を含んだものを選ぶとよいでしょう。</li> <li>・ゆっくりよく噛んで食べる様にする。早食いに注意。</li> <li>・つゆは飲まない。(塩分5~6g前後入っています)</li> </ul> </p>
<p>すき焼き</p> 	<p>栄養のバランスがとれているように思えますが、1食分としてはたんぱく質(肉・豆腐・卵)の摂りすぎになりやすいのです。  <ul style="list-style-type: none"> <li>・1人前488kcal(牛ロース100g、野菜、豆腐、調味料込み)</li> <li>・牛ロース100g・卵1個・焼き豆腐60gのうちどれかを減らすようにする。</li> <li>・うどんも一緒に食べるときは、ご飯は食べないようにする。</li> </ul> </p>



# 糖尿病教室 外食

<p>水炊き</p> 	<p>一人前296kcal程度。(鶏手羽肉 160g、豆腐 40g、野菜、生麩 30g)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉は2〜3本まで。豆腐を食べなければ、3〜4本まで可。</li> <li>・生麩は炭水化物なので食べすぎには注意しましょう。</li> <li>・低カロリーで野菜もたくさん食べれるので、おすすめのメニューになります。</li> </ul>
<p>おでん</p> 	<p>具材料の練り製品は、比較的カロリーと塩分が高いのです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練り製品は2個〜3個程度にしましょう。</li> <li>・味噌はつけると糖分、塩分、カロリーを過剰になりがちなので、控えましょう。</li> <li>・大根・昆布・こんにやくなどは気にしなくても良い食材になります。</li> </ul>
<p>焼肉</p> 	<p>お店ではタレに漬け込んだ肉を出してくることが多いのですが、タレは1人前に大さじ1程度(20kcal、塩分約1.5g)使っています。最近はタレではなく、おろし大根と一緒にしたり、レモンで食べることもできます。タレに漬けてないものを注文する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お肉は6〜8枚(約100g)程度にしましょう。</li> <li>・カルビ(1枚) 56kcal ・ロース 36kcal ・タン 40kcal ・豚ロース 32kcal ・えび 20kcal ・いか 40kcal</li> <li>・理想のバランス「肉類1人前の1/3量2種類+魚貝類0.5人前+焼き野菜、生野菜1人前+ご飯」の組み合わせが良い。</li> </ul>
<p>菓子パン</p> 	<p>菓子パンは菓子類の仲間です。食事と考えるほうが良いです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・買う際には、袋の栄養成分表示をしっかりと見てエネルギー量を確認しましょう。</li> <li>・食パン6枚切1枚で160kcalですが、菓子パンになると1個300〜600kcalにもなります。</li> <li>・食べたい時は、低カロリーのものやミニサイズを選び、小口でゆっくり食べるよう心がけてください。</li> <li>・一緒に野菜ジュースをとると、急激な血糖上昇を抑えてくれます。</li> </ul>
<p>洋菓子</p> 	<p>油質と糖質、両方が多い。コレステロールが多い。一つでも高エネルギーである。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーキのエネルギーは1個当り240kcal〜480kcal。ゼリーやプディングは1個当り80〜240kcal。</li> <li>・どうしてもケーキが食べたい場合は、ズッシリ系よりもフワフワ系を選ぶほうが低エネルギーになります。</li> <li>・アイスクリームよりもシャーベットを選びましょう。</li> <li>・クッキーよりもクラッカーがお勧めです。パイ類はバターを多く含むので高エネルギー高コレステロールになります。</li> </ul>
<p>和菓子</p> 	<p>脂質は少ないが、糖質が多く高血糖の原因になります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まんじゅう、大福、練りきりは1個当り160kcal程度。どら焼き、たい焼きは1個当り240kcalになります。</li> <li>・寒天や葛を使ったものは若干エネルギーが低くなります。サイズの小さい菓子の方がエネルギーも低くなります。</li> <li>・堅焼きせんべいは1枚80kcal程度。瓦せんべいは2枚80kcalです。</li> <li>・八つ橋4枚やおのろけ豆などの歯ごたえのある物は満足感が得やすいです。落雁や和三盆製干菓子は控えた方がよいです。</li> </ul>

★糖尿病食で食べていけない食材・メニューはありませんが、食べる量に気をつける必要があります。  
 毎日3度の食事ではカロリーや糖質など制限して頑張っている、間食や外食でついつい気が抜けて食べてしまったりは血糖値がよくなりま  
 自分の適正なカロリー・糖質の量を知り、1日の範囲内で調整して食事を楽しみましょう。