

# ウッチーの食事アドバイス

## こんな食べ方・・・“いいですよ～”



*yoshito utsunomiya*

### 今回のテーマ

## ■ 外食が多い・・・方への外食時のアドバイス①

基本は“洋食や中華よりも和食”を念頭に。そして肉料理よりも魚や野菜、豆腐料理、揚げものや炒めものよりも、煮ものや焼きものを、どんぶりものなどの単品よりも、さまざまな栄養素を摂れる定食スタイルを選ぶのがコツです。栄養価は1食600?700Kcalを目安に。といっても外食ですから毎日同じものというわけにはいきません。そこで次のようなメニューを選ぶようオススメします。

#### ●和食部門

焼き魚定食／煮魚定食／納豆定食／ひじきと大豆の炊き合わせ／筑前煮／しらすおろし／わかめとタコの酢の物／青菜のおひたし／冷や奴

#### そば・うどん類部門

山菜うどん／けんちんそば／あんかけうどん

#### ●中華部門

八宝菜定食／レバニラ炒め定食／タンメン／五目そば／チャンポン／冷やし中華

#### ●洋食部門

コンソメスープ／スパゲティ＋野菜サラダ／魚やエビのフライ＋レモン汁／セロリとイカを使った料理

#### ●エスニック部門

タイやベトナム式サラダ

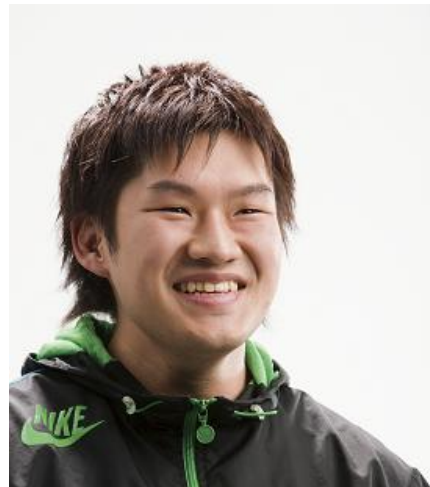
#### ●ファストフード部門

ハンバーガー＋サラダ＋無糖のお茶系ドリンク

#### ●コンビニ部門

おにぎりや幕の内弁当には一品お惣菜を添える 海藻サラダ／いんげんと卵の花の和え物／ほうれん草のゴマ和え／切り干し大根 など

# ウッチーの食事アドバイス こんな食べ方・・・“いいですよ～”



*yoshito utsunomiya*

## 今回のテーマ

### ■ 外食が多い・・・方への外食時のアドバイス②

## 具体的な外食を効率良く制覇するコツ

ご飯と魚料理を中心にした定食は、栄養バランスも良くてカロリー面でも安心です。日常の外食の中でも、比較的安心できるメニューはあります！ある程度パターンを憶えておくと便利です。

#### ●定食・和食系

ご飯を中心にした食事は、比較的安心。

ご飯の量が普通茶碗1杯なら、シンプルな魚料理の定食で500kcal以内、肉料理でも600kcal程度に収める事がおよそ可能です。

刺身定食.....素材のみなので、低カロリーで◎

焼き魚・煮魚定食.....魚種にもよりますが、比較的カロリー控えめです。骨があるおかげでゆっくり食べられるのも○

肉系の定食.....生姜焼きなどは、量が多すぎなければ○

※注意 鶏のから揚げ定食、天ぷら定食などの揚げ物は高カロリーです。

また魚料理の中でもサバ、ブリ、サンマ、ウナギ、銀ダラは魚種そのものが高カロリー。1人前のカロリー差も、低カロリーの白身魚と脂の乗った魚種では80kcal～200kcalも違います。

# ウッチーの食事アドバイス

## こんな食べ方・・・“いいですよ～”



*yoshito utsumomiya*

## 今回のテーマ

### ■ 外食が多い・・・方への外食時のアドバイス③

■ エスニック.....女性に人気があって意外にオススメな、エスニック。

タイ料理やベトナム料理、インド料理など。

タイ風カレーや炒め物などの野菜が多いメニューとご飯の組み合わせは、カロリーも控えめな上、栄養バランスも良いですよ。

ただしインド料理のナンは油脂が多めなので、食べすぎないように気を付けましょう。

中華は野菜が多いメリットがありますが、チョイスにはコツが要ります。

ちょっとした工夫で、高カロリーランチから脱出可能です。

■ カフェ・喫茶.....「ひとりごはん」にも便利で、手軽に通えるカフェ。

ただダイエットに最適かどうかはお店によって大きく違います。

野菜を中心にしたカフェなら安心ですね。

通常の店で気をつけたいメニューは次の通りです↓

サンドイッチ類.....意外に高カロリーな場合も多いので、不安な時はオーダー前に中身の具の確認をしましょう。

パスタ類.....カルボナーラのようなクリームたっぷり系や、ベーコン、挽肉の脂たっぷりの肉系のパスタは×

ハンバーグやオムレツ類の洋食系メニュー.....素材、調理、ソースのどれもに脂が多い可能性が高いので△

キッシュ、ピッツア、グラタン系.....バターやマヨネーズ、チーズがたっぷりで美味しいけれど、食べ応えのわりに800kcal位あたりと高カロリー傾向なので×

ピラフ、オムライス類.....米に具にソースにとバターなどの油脂が多めで、満足度のわりに高カロリーなメニュー。

和風で混ぜご飯に近いタイプ以外は△

# ウッチーの食事アドバイス

## こんな食べ方・・・“いいですよ～”



*yoshito utsumomiya*

## 今回のテーマ

### ■ 外食が多い・・・方への外食時のアドバイス④

■ 中華野菜が多く、ヘルシーな面もある中華。

薬膳など健康に気遣ったヘルシーなお店や蒸し物点心を中心に食べるなら比較的安心。

ただ、普通の中華料理店では注意も必要。

炒め物.....大抵の場合下ごしらえの段階で軽く揚げることが多いので、酢豚、海老チリなどはどうしてもカロリーはアップしがちで△

麺類.....担々麺のように胡麻ペースト等をたっぷり使った麺、パーコー麺のように揚げた素材が入った麺は1000kcalを超える場合も。

麺類の中でもこれらは避けた方が無難△

■ とんかつ、天ぷら.....お店選びの時点で、揚げ物がメインであるため低カロリーにするのは至難の業。

1人前は800kcal以上あるものだと覚悟して食べましょう。

ダイエットの本などで「衣をはがして.....」とアドバイスしている事もありますが、お店と同席者に対しては失礼な行為かもしれません。

どうしても揚げ物ランチを食べなくてはならない場合は、量の少ないメニューを選ぶ、ご飯の量を減らす、デザートがあれば残す、といった工夫をしたり、前後の食事で調整するのがスマートだと思います。

カレー.....カレーは店によってカロリーの幅が大きく、把握が難しいもののひとつ。

チェーン店の場合はカロリー表記があればそれを参考にしましょう。

不明な場合は、野菜カレーをチョイスするのが無難。

下ごしらえとして揚げてある場合もありますが、肉類や他の素材よりはずっと低カロリー。揚げたまねぎやチーズなどのトッピングもカロリーアップの原因になるのでご注意を。

# ウッチーの食事アドバイス

## こんな食べ方・・・“いいですよ～”



*yoshito utsunomiya*

### 今回のテーマ

## ■ 外食が多い・・・方への外食時のアドバイス⑤

■ ラーメン.....女性ファンも多いですが、麺だけでも300kcal以上あり、ある程度スープを吸ってしまっていることが大半。

スープを残したからといってもさほど低カロリーになりにくいメニューです。

スープ自体に200kcal程度、トッピングに200kcal程度、合計700kcal程度の組み立てが大半です。

軽い食事と思わずにカロリーが高めのメニューであるということは忘れないようにしたいです。

■ 丼もの.....コンパクトにまとまっていますが、カロリーが高いものが多いので要注意。カツ丼のように揚げ物・肉系メニューは、800～1000kcal程度あるので、できるだけ避けたいもの。

天丼も通常の天ぷらよりさらに衣が厚かったり、甘辛いタレの分だけカロリーがアップしているのを避けたいメニューです。

このように、おおよその傾向をつかんで臨機応変にカロリーコントロールするとどんな場面でも役立ちます。