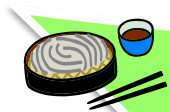


外食のエネルギー・食塩の目安量

そば・うどんのみの食事は炭水化物が主で他の栄養分が不足しがちです。選ぶときには同じ麺類でもいろいろな具の入っているものを選びましょう。また、塩分のほとんどは汁に含まれていますので、汁は残したいものです。

メニュー	エネルギー・塩分	ポイント
かけそば	エネルギー 310kcal 塩分4.4g	これだけでは栄養不足です。卵をプラスするとたんぱく質が増え、栄養価がアップします。家ではしっかり野菜を食べましょう。
ざるそば	エネルギー 255kcal 塩分3.0g	汁はつけて食べるので、実際にとる塩分の量は、1/2～2/3。減塩中なら残った汁は飲まずに。
たぬきうどん	エネルギー 390kcal 塩分4.6g	揚げ玉は、脂質を増やしエネルギーがアップするだけで、栄養価的には期待できません。
カレー南蛮	エネルギー 445kcal 塩分4.6g	カレールーは脂質が多いのでエネルギーは高めですが、肉や野菜が入っているので栄養のバランスは良いほうです。
天ぷらそば	エネルギー 455kcal 塩分4.6g	揚げものが入る分、エネルギーは高いですが、海老が入っているのでたんぱく質補給にはなります。
鍋焼きうどん	エネルギー 595kcal 塩分7.3g	具の種類が多いので、栄養のバランスはよいでしょう。ただし、塩分が多めなので汁は残しましょう。

* 数値は一般的な目安量です。



1日3回の食事ですから、外食も大切な1食です。エネルギー過剰、食塩過剰、栄養不足に気をつけ、不足しがちな食品はその他の食事で補いましょう。

