糖尿病道場

vol.10　2011．11･12月号　北晨会　恵み野病院糖尿病療養指導士会

外食注意報！？

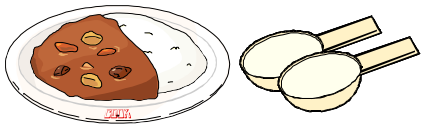
皆さんは、こんな経験ありませんか？
めぐこさんのようにならないためには、どのようなことに気をつけると
良いでしょうか？
外食時にカロリーを摂り過ぎないコツについてお話します。

1．油の少ない料理を選ぶコツ

油は最も高カロリーな栄養素です。そのため、油の少ない料理を選択することで、
カロリーダウンが可能です。

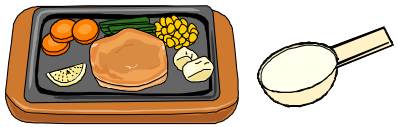
カツ丼　960Kcal

親子丼　640Kcal

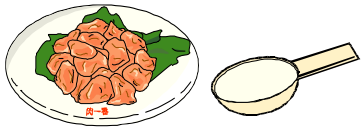

カレーライス　720Kcal

寿司８カン 560Kcal

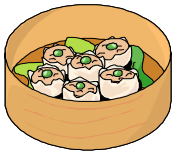
サーロインステーキ 150g
447Kcal

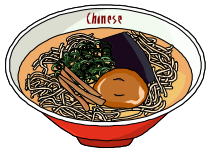

ヒレステーキ 150g　200Kcal

牛カルビ１人前　454Kcal


ホルモン1人前　171Kcal

春巻き　369Kcal

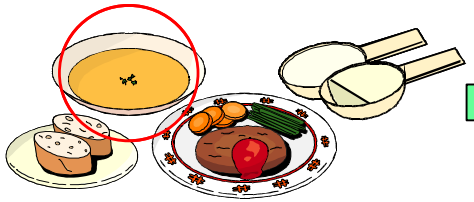

えびしゅうまい 215Kcal

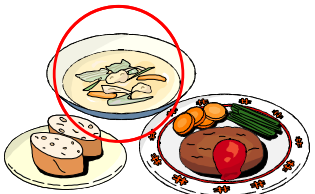

ラーメン　640Kcal

スープ残すと
ラーメンスープ残す 560Kcal

フライドポテト M 440Kcal

グリーンサラダ　40Kcal
（ドレッシングなし）


ポタージュスープ　300Kcal


野菜スープ　74Kcal

2．食べ過ぎないコツ

よくかんでゆっくり食べることで、満腹感が得られやすくなり、
血糖値が急に上昇するのを防ぐ効果があります。
また、残す勇気を持つことも大切です。