



ダイエット中の

外食で注意するポイント



～コンビニ編～

★主食、主菜、副菜 + 果物 を意識しましょう。

例えば・・・

- ① サンドイッチ、サラダ、カットフルーツ
- ② おにぎり、サラダ、ゆで卵、オレンジジュース
- ③ レトルトお粥、煮物、果物



「**太るサラダ**」に気をつけて！

サラダでも、ジャガイモ、カボチャなどが多いと、糖質が多く高カロリー！！これらを食べる場合は、ご飯やパンの主食を減らすことをおすすめします。

ドレッシングは、マヨネーズは控え、またお店では自分でかけられるように、別にしてもらうと、量を調節出来ますよ。



ドレッシングはかけずに、別でお願いします。

～飲食店編～

★単品メニューよりも定食を選びましょう。

定食は、品数が多く栄養バランス◎。

「ご飯おかわり無料」でも、ぐっと我慢！食べられない分は、残す勇気を！！



でも、どうしても

パスタ



が食べたい時は・・・

でも、どうしても

お寿司



が食べたい時は・・・

でも、どうしても

デザート

が食べたい時は・・・

- ・炭水化物が多い
- ・たんぱく質と野菜不足に注意！

- ・食べ過ぎ
- ・野菜不足に注意！

カロリーオーバーに注意！

＜ポイント！！＞

- ① 注文の際に、麺の量を少なくしてもらう。
- ② サラダも注文する。
- ③ 野菜や、きのこを使ったパスタを選ぶ。
- ④ 肉や魚介を使ったパスタを選ぶ。
- ⑤ クリーム系よりも、オイル系やトマト系を選ぶ。



・きのこの和風パスタ
・魚介とトマトのパスタ
など

＜ポイント！！＞

- ① サラダ・味噌汁も注文する。
- ② 中トロ・ウニ等は高カロリー！カロリーが低いイカ、白身魚、貝類がオススメ！
- ③ 1度に何皿も取る(注文する)のではなく、食べ終わってからにする。



＜ポイント！！＞

- ① 出来れば、食事の直後ではなく、午後3時頃に食べる。
- ② 生クリームやバターが多く使われているものは控える。小さな和菓子、チーズケーキ、プリン、シュークリームなどにする。



甘さがない飲み物と一緒に食べると、デザートの甘さが引き立ちますよ♪

