

外食で食事療法を守るコツ

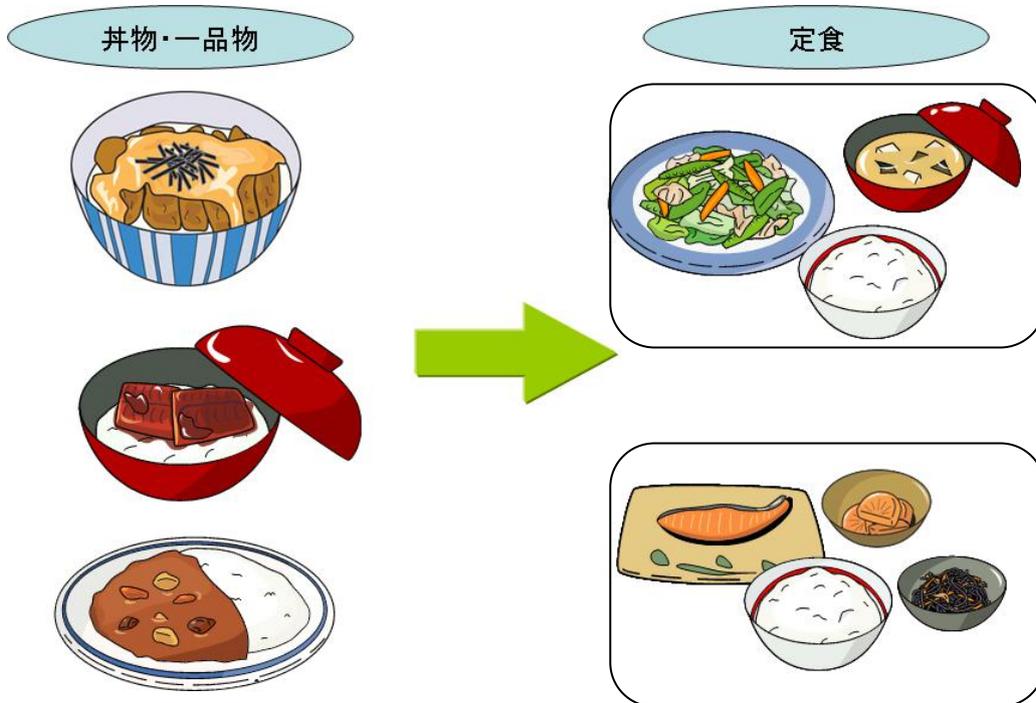
かしこく選び、ご飯や揚げ物を食べ残す勇気をもってください。
栄養のバランスの良い、定食を選びましょう。

不足する野菜を補う

栄養が偏る外食に不足する野菜などは野菜ジュースなどで補いましょう。

まとめ食いは禁物

今日は外食とばかり、他の食事を減らしてのまとめ食いは高血糖を招きます。



おすすめの外食(カロリー低めのもの)

※定食や井のご飯はすべて女性なら1/2、男性なら1/3残します。
肉野菜炒め定食・刺身定食・煮魚定食・焼魚定食・豚しょうが焼き定食・親子丼・中華丼
・にぎり寿司(並)8~10個まで・鍋焼きうどん・チャンポン麺・野菜ハムサンドなど。

避けたい外食(◆カロリー高めのもの)

スパゲッティミートソース・フライ定食・ハンバーグ定食・ラーメン定食・うな重・天井・
ちらし寿司(上)・チャーハン・カツカレー・ファーストフード(ハンバーガーなど)・ツナサンド
・ピザ・菓子パン・カうどんなど

