

メタボリックシンドロームからあなたを守る

労災病院に併設する「勤労者予防医療センター」と「勤労者予防医療部」では、健康診断結果に基づいた健康管理のための健康相談や保健指導などを行い、勤労者の方々の健康づくりをサポートしています。

外食メニューの選択術

手軽に利用できるのが外食ですが、利用が増えるとエネルギーや塩分をとり過ぎたり、野菜不足になりがちです。自炊でも外食でも食事の基本は同じ。外食も上手に活用してみましょう。

和食

- 和食なら単品メニューよりも定食スタイルで栄養バランスを考えましょう。
- 丼物は野菜が不足するので野菜料理などを追加しましょう。また、ご飯量が多いので控えめに。



天丼



カツ丼



焼魚定食

揚げ物や油を多く使った定食はなるべく控えましょう。おすすめは、焼魚、刺身、肉ならとんかつなどではなく、ソテーなどを。



ひじき煮

または



青菜の和え物

- 寿司は野菜が少ないので、サラダや酢の物、貝が多く入っている味噌汁などを追加しましょう。
- 塩分も多くなりがちなので、しょうゆの使い方は控えめにしましょう。



にぎり寿司



けんちん汁

または



生野菜サラダ

- めん類は、たんぱく質や野菜が不足しやすく、塩分が多いメニューです。できるだけ貝の多いものを選ぶようにしましょう。また、食べ方も早食いになりやすいのでご注意ください。



ざるそば



鍋焼きうどん



山菜そば または けんちんうどん



月見そば

中華

- 中華料理は揚げ物や炒め物など、油を使用した料理が多いので気をつけましょう。

どちらも油を使っているのでエネルギー過剰につながります。



チャーハン&餃子セット



肉野菜炒め定食

- 麺類は野菜が不足しやすいので、貝が多く入っているものを選ぶように。塩分も多いので汁は残すようにしましょう。



チャーシューメン



タンメン

または



冷やし五目中華麺



外食メニューの選択術

洋食

- スパゲティも糖質に偏りやすいので、サラダや野菜スープを追加しましょう。
- パスタのソースは、クリームソースよりトマトソースや和風のものを選ぶようにしましょう。



カルボナーラ

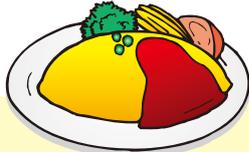


ミートソース

または



きのこのスパゲティ



オムライス

オムライスは卵を2個使用している
ので、コレステロールが気になる人
は避けたほうがよいでしょう。



カレーライス

カレーは肉も野菜もとれま
すが、肉の脂身やご飯量に
気をつけましょう。



サラダ

ドレッシング類は、
ノンオイルを選んだ
り、かけすぎに注意
しましょう。

ポテト、マカロニ、ごぼうサラダなど
は、マヨネーズであえているので高
エネルギーのサラダです！

アルコールはほどほどに ~お酒は適量を楽しく飲みましょう~

- ① 週2日は休肝日にしましょう。せめて1日でもお休みしましょう。
- ② お酒に飲まれないで楽しく飲みましょう。
- ③ 健康を保つための適量を守りましょう。

1日に・・・どれかひとつです！

				
ウイスキー シングル2杯	焼酎(2分の1合) 原液で100ml程度	日本酒 1合	ビール 大びん1本	ワイン グラス2杯

- ④ お酒やおつまみのとり過ぎで、エネルギー過剰になりやすいので気をつけましょう。
油っこいものや塩分が多いおつまみは控え、魚や野菜中心のおつまみを選ぶようにしましょう。

おすすめのおつまみは??



大根サラダ

枝豆

あさりの酒蒸し

お刺身

ざる豆腐

肉じゃが

きんぴら

焼魚

居酒屋には、メニュー表にエネルギーが表示されているおつまみやカクテル、サワー類もありますので、注目してみましょう。
また、家で飲むときも料理が出来ない場合なら、コンビニやスーパーでおつまみをそろえるとよいでしょう。