

外食

～外食とうまく付き合いましょう～

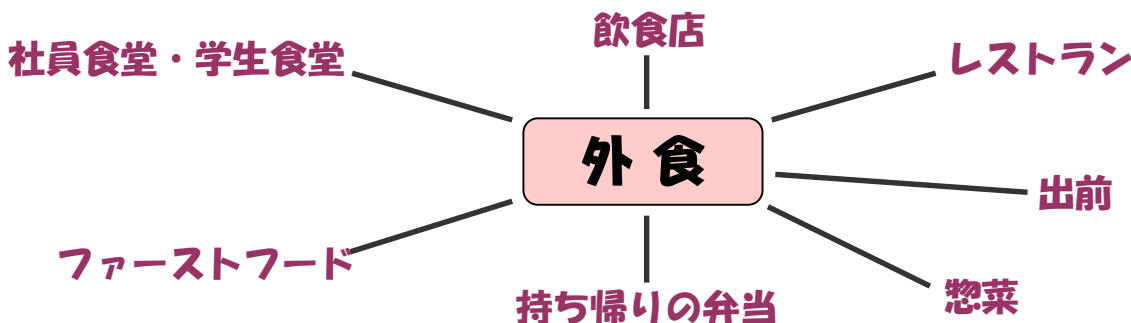
最近、外食率は年々増加傾向にあり、特に20代、30代ではその傾向が高くなっています。

手軽で簡便ということもあって、現代人の忙しい生活では、外食をまったく利用しない食生活は考えにくくなっていますが、気になるのは栄養面や健康面。その特徴や問題点を知って上手に取り入れていきましょう。



👉 外食とは

外食とは、「家庭の外で食事をとること、またはその食事」をさす言葉ですが、現在は実に多様化していて、持ち帰りの弁当、ファーストフードのテイクアウト、出前なども含めた、「家庭で調理をしない食事」を総称して外食と呼ぶようになってきました。



👉 外食の問題点

外食は、手軽で簡単なのでついつい利用してしまいがちですが、毎回外食に頼るのは下記のような問題がおき、肥満や生活習慣病を引き起こす原因になることもあります。

1. ビタミン、ミネラル不足

一般に糖質やたんぱく質に偏った単品ものが多く、野菜や豆類、乳製品が少なめで、ビタミンやミネラルが不足しがちです。

2. 高カロリー

外食では油を使用した料理が多いため、カロリーオーバーになりがちです。

3. 塩分過剰

外食は味付けが濃いものも多く、栄養のバランスをとろうと定食をたのんでも、焼き魚に漬物、ご飯に味噌汁という組み合わせは塩分過多になりがちです。また、麺類の塩分も心配ですが、その多くは汁の中に含まれています。

4. 食物繊維不足

野菜のおかずが少なく、付いていても少量のため、食物繊維が不足しがちです。

👉 外食を利用するときの注意点

問題点はあるものの、スーパーやコンビニのお総菜やお弁当、ファーストフードやレストランなどは、忙しいときや一人暮らしの人にとっては強い味方です。

次のようなことに気をつけて、上手に外食を利用してください。



★基本は「主食、主菜、副菜」をそろえましょう

何を食べるにしても1食につき、①主食＝ご飯、パン、めん ②主菜＝肉、魚、卵、大豆製品のおかず ③副菜＝野菜のおかず をそろえるようにすると栄養バランスが良くなります。

★単品ものより定食を選びましょう

めん類だけ、丼物だけでは、どうしてもビタミン、ミネラルが不足します。その点、いわゆる定食メニューには、比較的多くの食材が使われているので、バランス的に良くなります。ただし、定食でもご飯に焼き魚や焼肉などの単品を添えただけのものには、野菜のおかず＝副菜をつけるようにしましょう。



★めん類は具の食材の多いものを選びましょう

普段の昼食をめん類だけで済ませている人も多いと思います。めん類は、使用される食材料がきわめて少なく、かけそばなどは、薬味を入れても2～3品にとどまります。したがって、1食だけではどうしてもたんぱく質、脂肪、ミネラル、ビタミンなどが不足がちになります。できたら五目そば、鍋焼うどんなど、具の食材数が多いものを選ぶようにしたいものです。



★丼物はなるべく野菜と一緒に摂りましょう

天丼やかつ丼などの、いわゆる丼物は、めん類に比べれば、使用される食材も多く、特に卵、肉類の入ったものを選べば、栄養的にもいっぺんはよくなります。ただし、丼物だけで食事を済ませるとは、バランス面で問題が残ります。足りないビタミンを補うために、なるべく野菜のおかずと一緒に摂りたいものです。



★お弁当は多数のおかずが入っているものを選びましょう

最近では、コンビニのお弁当や持ち帰りのお弁当のメニューも実に多様になっていますが、栄養のバランスからみれば、幕の内弁当のように、多数のおかずが入っているものを選ぶほうが良いでしょう。とんかつ弁当、からあげ弁当などは食材の品数が少なく、脂肪、たんぱく質が高い偏った栄養バランスになるので、これらを食べるときは野菜などを添えるようにしましょう。



★ファーストフードはあまり頻繁にならないようにしましょう

ハンバーガーやフライドポテト、フライドチキンなどは手軽なものですが、どうしても脂肪が過剰になる傾向があります。あまり頻繁にならないように十分な注意が必要です。



★毎食、毎日同じメニューにならないようにしましょう

好きなメニューだから、選ぶのが面倒くさいからなどの理由でいつも同じメニューを選んでいると、栄養が偏ってしまいます。いろいろなメニューを選んで、いろいろな食材から栄養を摂りましょう。

👉 おすすめアレンジ料理

お惣菜もひと手間加えると栄養バランスがよくなります。今回はお惣菜のアレンジ料理を紹介します。

ブロッコリーのポテトサラダ和え

エネルギー 203kcal	塩分 1.2g
材料	2人分
ポテトサラダ（市販）	100g
ブロッコリー	60g
バター	10g
レモン汁	少々

作り方

- ① ブロッコリーを小さめに小房にわけ、バターと一緒に電子レンジにかける。
- ② ①を熱いうちにポテトサラダ、レモン汁と一緒に混ぜる。

ブロッコリーをキャベツに替えてもおいしくできます。ブロッコリーを加えることで、ビタミンC、ビタミンAがアップします。

☆ポテトサラダのアレンジその他

水菜（生のまま）を2cmに切ってポテトサラダと和えても、ビタミンAやカルシウムがアップします。

鶏の唐揚げのケチャップ炒め

エネルギー 346kcal	塩分 1.5g
材料	2人分
鶏の唐揚げ（市販）	200g
ピーマン	1個
しいたけ	2枚
玉ねぎ	1/4個
a	ケチャップ 大さじ1と1/2
	砂糖 大さじ2/3
	しょうゆ、酒 各大さじ1/2
ごま油	少々

作り方

- ① 鶏の唐揚げとピーマン、しいたけ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油（分量外）を少しひき、玉ねぎ、しいたけ、ピーマンの順で炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、鶏の唐揚げを入れてサッと混ぜ、よく混ぜ合わせたaの調味料を入れて味付けし、最後にごま油を香りづけに入れる。

甘酢あんでき調理してもおいしくできます。

☆鶏の唐揚げのアレンジその他

唐揚げに水菜やかいわれ菜を刻んで、大根おろしと一緒に和えても手軽にあっさり食べられます。



すずちゃんのおフレイクタイム （サプリメント編）

『物忘れがひどい…』

☆物忘れ

人は誰でも歳をとると物忘れはできますし、新しい物事を覚えることも昔のように簡単にはいかなくなります。これは、加齢による生理的な変化で、認知症（脳の障害によって生じる病気）とは異なります。人の名前が思い出せない、探し物が増えてきたなどは、脳の老化現象で40歳を過ぎた頃から始まるといわれていますが、速度や程度は個人差が見られます。



☆物忘れを予防するには

老化に伴った物忘れは、脳へ刺激を与えることで機能が改善します。いつまでもいろんなことに興味を持ち、好奇心を忘れないことが、脳へのリハビリにもなります。その他には塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事をする、適度な運動を行う、深酒とタバコをやめて規則正しい生活を送る、高血圧、肥満など生活習慣病の予防などが効果的です。サプリメントでは、神経伝達物質をつくるのに必要なビタミンB₁・B₆・Eが有効です。また、脳神経細胞の発達や保護をしてくれるのが、DHA、EPA、レシチン、カルニチンなどです。

薬剤師からのミニ情報

外食のときに…



外食のときに、お薬を飲み忘れることはないですか？
その原因の一つとして、複数の薬を飲む方は、外出の際に持って出るのが不便なため、忘れてしまうということはないでしょうか？
そんな時に『一包化』というものがあります！
『一包化』とは、服用する時間が同じ薬を、一つの袋にまとめることです。



このように
できます！

これを利用することで、お薬の持ち運びが簡単になり、外食や旅行に行かれる時でも飲み忘れを防ぐことができ、とても便利です。また、朝夕食後、毎食後、朝昼食後…のように飲み方の違う薬がたくさんある方などは飲み間違いは防ぐことができます。その他にも、錠剤をヒートから取り出しにくい方も楽になります。

ただし、吸湿性のあるものや、お薬によっては一包化に入れない方がよい場合もあります。詳しくは薬剤師にご相談ください。（また、技術提供料として負担割合等によっては、お薬代が高くなる場合がありますのでご了承ください。）

また、お薬の管理にお困りの方はお薬カレンダーなども、あわせて使われることでその問題が解決することもあります。こちらも、ご相談ください。



★次回のテーマは、慢性肝炎 を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもお覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>