

## 外食をする時に紙を付けることは？

★主食・主菜・副菜をそろえる

定食・ランチ等主食・主菜・副菜がそろったものを温もり、井戸端等の一品料理には、おひたし等の小鉢メニューをプラスしましょう。

主菜・魚に主菜は肉の料理 副菜・食に大豆のソ、とろろの料理



★野菜を十分に食べよう 野菜の1日の摂取目安量は、350g。

生活習慣病予防に、塩類（調味料類）のある食事を一日に2回以上になるように心がけましょう。野菜350gってどれくらい？



## 東京都の取組

東京都の計画である「東京都健康増進プラン21」で個別目標を設定し取組んでいます。

- 栄養成分表示を参考としている人を増やす
- 栄養成分表示をしている店舗数を増やす

東京都では、外食関係団体等と協働で栄養成分表示の自主表示を推進しています。また、東京都の保健所では、「栄養成分表示の店」を地域に広めています。「外食料理の栄養成分表示活用サイト」で料理のみならずメニュー情報も提供しています。  
<http://www.tokyo-hoken.metro.tokyo.jp/kanso/kan/kyoseyou/kyoseyou.html>

平成18年3月発行 電話番号 (17) 417  
 担当科：栄養科 東京都保健医療企画推進部健康企画課  
 受付番号 18-6661 東京都保健医療企画推進部健康企画課  
 時間 朝-昼 1111-872  
 都立保健所ホームページアドレス <http://www.tokyo-hoken.metro.tokyo.jp>  
 印 刷：株式会社アイダー



## 東京都 美味しい健康づくり！ 外食の栄養成分表示を上手に利用しましょう！

～健康的な食生活を実現するために～

あなたは、飲食店の料理や弁当・惣菜に表示された、料理のエネルギー、食塩などの表示をご覧になったことがありますか？

栄養成分表示の見方を理解し、外食を上手に利用して食事を楽しみながら健康づくりに役立てましょう。



## 外食の栄養成分表示とは？

飲食店や弁当・惣菜店で、メニュー、ウィンドウサンプル、チラシのようなものに商品（料理）の1人前、100g当たりのエネルギーや食塩、脂肪などの栄養成分量を表示したものです。

## 東京の外食の実態は？

東京の外食利用率は全国に比べて高く、経済的に余裕のある人が多く外食を利用しています。外食を利用されている人は、肉類不足の傾向がみられます。

外食利用開始時期別の肉類の摂取量 (平成11年調査) (単位: 1人前)



英語は、アメリカ科学アカデミー  
中国語は、中国栄養学会  
韓国語は、韓国人の栄養摂取基準を使用

**あなたに必要な1日の栄養量は？**

**〈エネルギー〉**

1日に必要なエネルギー量は、年齢・性別・体格・活動量によって異なります。

	年齢	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男性	1日の目安 (kcal)	2,650	2,650	2,400	1,850
女性	1日の目安 (kcal)	2,050	2,000	1,850	1,550

☆自分の適正量に比べてとりすぎると肥満の原因になります。標準体重と自分の体重を比較して、エネルギーを加減しましょう。

**標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22**

標準体重と自分の体重を比較して、エネルギーを加減しましょう。

自分のBMI (Body Mass Index)

= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) =

18.5未満 やせ 18.5以上 25未満 標準

25.0以上 30.0未満 過体重 30.0以上 肥満 (WHO基準)

ウエスト周囲が、男性で85センチ以上 女性で90センチ以上は、内臓脂肪型肥満で注意が必要です。

**日本の食生活指針**

平成12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定

食事を楽しみましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。

ごはんなどの穀類をしっかりと

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

食塩や脂肪は控えめに。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

自分の食生活を見直してみましょう。

英語は、国際糖尿病連盟  
IDFヨーロッパ系人種の  
基準で、中国・韓国語は  
それぞれの数値使用

**外食をどのように選んだらいいの？調整したらいいの？**

●自分のエネルギーに合わせて選びましょう。  
40歳代男性、  
身長170cmで体重も標準くらい → 1食880kcal

国別に体格と栄養量が  
ら数値を変えている

●食べたいメニューを選び、自分の調整量に合わせて調整しましょう。  
お店の方に一言声を掛けてみましょう。

「ごはんの量を減らしてほしい」

「マヨネーズ・ドレッシングを  
ノンオイルにできますか？」



●油分量ばかりにかたよらないように選びましょう。  
ごはんを減らして、肉・魚などのおがすせたくさん食べると脂肪が多くなります。  
マヨネーズやドレッシングのかけすぎにも注意

●食塩量の減になる人は、「スープを少なめに」「調味料を減らす」にしましょう。  
また、あとから自分でかける調味料などで調整しましょう。



日本料理はバランスのよい健康食として世界中で注目を浴びています。日本には四季があり、季節のうつり代わりとともに多彩にとれる魚介類や野菜などの旬の素材を、その持ち味を生かして薄味で調味するのが特徴です。しかし塩分が多くなりがちなので注意しましょう。