

東京発 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践するために～

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。



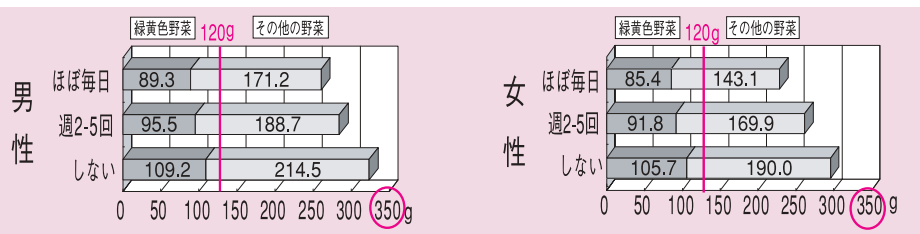
外食の栄養成分表示とは？

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？

都民の外食利用率は全国に比べて高く、都民の約半数の人が昼食で外食を利用しています。外食を利用されている人は、野菜不足の傾向がみられます。

外食利用頻度別 野菜の摂取量 (平成11年度国民栄養調査結果より)

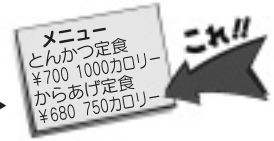


外食をどのように選んだらいいの？調整したらいいの？

- 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で体重も標準ぐらい → 1食880kcal →



- 食べたいメニューを選び、自分の目安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。

「ごはんの量を加減してほしい。」

「マヨネーズ・ドレッシングをノンオイルにできますか？」



- 油料理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・魚などのおかずをたくさん食べると脂肪が多くなります。

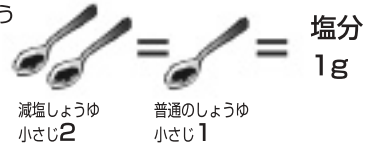
マヨネーズやドレッシングのかけすぎにも注意

- 食塩量の気になる人は、「スープを少なめに」「漬物を控える」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。



減塩しょうゆを
使用しよう



- 1日の食事の中で調整しましょう。

昼食の食塩量が少し多かったら、夕食は汁物を控えたり、食塩控えめの料理にするよう心掛けましょう。

外食をする時に気を付けることは？

☆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選んだり、丼ぶり等の一品料理には、おひたし等の小鉢メニューをプラスしましょう。

主菜・主にたんぱく質の供給源 副菜・主にビタミン・ミネラルの供給源



☆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、副菜（野菜料理）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ってどのくらい？〉



東京都の取組

東京都の計画である「東京都健康推進プラン2 1」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に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

栄養成分表示推進協議会を開催し、関係団体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」を地域に広めていきます。

「外食料理の栄養成分表示活用サイト」で都民のみなさまに情報提供しています。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/index.html>

平成17年3月発行 登録番号(16)248

編集発行：東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

郵便番号 163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5321-1111(代)

福祉保健局ホームページアドレス <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp>

印刷：株式会社アライ印刷

R100

古紙配合率100%再生紙
を使用しています