

# お食事マニュアル

## 外食編

どんなお店でも選び方しだいで  
理想の食事に近づけられます

### クイズ

茶碗1杯のごはんの量（白米150g）に  
最も近いのは、お寿司何貫分のごはん量でしょう？

（答えは最終ページ）

① 7貫



② 10貫



③ 14貫



# 食事のポイント



ここが  
ポイント

外食も家での食事と同じく、基本は

- ①主食（ごはん、パン、麺など）、
- ②主菜（魚・肉・卵・豆腐など）、
- ③副菜（野菜・海藻など）をそろえるようにしましょう。



ここが  
ポイント

## 定食

- ・主食・主菜・副菜のそろえやすい定食屋がおすすめ。
- ・おかずは揚げ物より焼き物・蒸し物、肉より魚が◎
- ・みそ汁の汁を控えることで塩分量がカットできます。



ここが  
ポイント

## お寿司

- ・酢飯には砂糖が入っているため、白飯よりも糖質がアップします。
- ・寿司の量を減らし、茶碗蒸しなどをプラスしましょう。
- ・刺身や茶碗蒸し、海鮮サラダを先に食べましょう。



# 食事のポイント



ここが  
ポイント

## 麺類

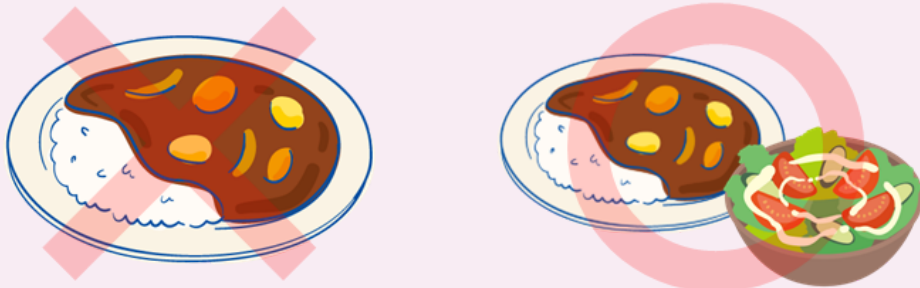
- 麺類とご飯類と一緒に食べると、糖質量が多くなります。
- ちゃんぽん麺など、具たくさんの1品を選びましょう。
- 野菜類を先に食べることで、血糖値の上昇が緩やかになります。



ここが  
ポイント

## カレー・丼もの

- カレーや丼ものは糖質量が多めで単品になりがちです。
- ごはんは半分～2/3量にし、サラダを追加しましょう。



ここが  
ポイント

## ハンバーガー

- ハンバーガーはサイドメニューが大切です。
- ポテト→ミニサラダで糖質量をカットしましょう。
- 飲み物は 0kcal のものを選びましょう。



# クイズの答え

正解

① 7貫



解説

お寿司1貫のごはんの量は、約20gです。  
7貫で約140g、  
10貫で約200g、  
15貫で約300g  
のごはんの量になります。



ごはん約20g

お寿司屋によっても  
1貫のごはんの量は異なります。  
よく行くお店のメニューを確認してみましょう。