

外食をするとき

外食は食べ方や選び方のポイントを押さえて上手に楽しもう。



外食の欠点



- 野菜が不足しやすい
- 高脂肪、高エネルギーになりやすい
- 塩分をとりすぎることもある

ポイントを参考に
欠点を克服しよう！



1食の
目安量は？

野菜料理は1～2皿分
エネルギーと食塩摂取量

	エネルギー	食塩相当量
高校生男子	900～1000 kcal	2.5 g
高校生女子	700～800 kcal	2.1 g

ポイント1 メニュー選び

まずは『主食』『主菜』『副菜』の3つのお皿がそろうように選ぼう！

- 単品より定食を
- 単品でも野菜が多いものを
- 主食や油の多い料理の重ね食べは×
ラーメン+ライス パスタ+ピザ
うどん+いなりずし など
- 栄養表示をチェック！



定食メニュー

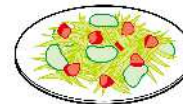


野菜ラーメン

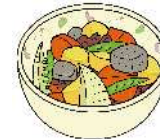


野菜サンドイッチ

○副菜不足の時は、家の食事でカバー！



野菜サラダ



野菜の煮物



汁物にカットわかめ

ポイント2 店別、バランスのととり方

若い世代は野菜が不足！意識して、しっかりとろう！

ファミリーレストラン

肉料理やパスタは油が多くなりがち！
サイドメニューを活用して、
付け合せに野菜も食べよう
+ サラダ、スープを！



ファーストフード店

ハンバーガーと炭酸飲料だけでは
野菜不足！

サイドメニューや飲み物で一工夫
+ サラダ、野菜ジュースを！



ラーメン店、そば屋、うどん屋

野菜不足、塩分・エネルギー過剰になりやすい！
具の多い物をチョイス！
汁は全部飲みほさない。
重ね食べになる注文をしない。



かしこく利用を

コンビニを利用するとき

全体量を考える

お店で買ってくるとき



食事は、主食・主菜・副菜がそろうようにしよう。

コンビニでは、好きなものだけを買ってしまいがち。栄養成分表示を確認し、1食にとりたいエネルギー量などを考えて選ぼう。(詳しくは32ページを見てね)

飲み物も健康志向で

飲み物は、お茶など甘味のないものを選ぼう。

冷たい飲み物は、甘味を感じにくいので、気付かないうちに糖分をとり過ぎて、肝心の食事が食べられなくなることがあります。



表示をよく見て正しい選択を

どんな栄養成分がどのくらい含まれているのか、それを一目で分かりやすくしたものが栄養成分表示。この表示の確認を習慣化して、食品の選択や栄養成分の過不足のチェックなどに役立てよう。

栄養成分表示

1袋(50g)あたり

エネルギー	260 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	12.1 g
炭水化物	33.2 g
食塩相当量	0.9 g

100g、1袋分、1食分など、一定の単位あたりの含有量が表示されています。栄養成分表示を見るときは、数値が食品何gあたりなのか、1食あたりなのかなどに注意しよう。

エネルギーから食塩相当量までの5項目が表示されています。これらに加えカルシウムなど、他の成分の量が書かれていることもあります。

必要エネルギーは体格や運動量など人によって異なりますが、塩分の摂取量の目安量は同じです！

1日目安量 (男性) 7.5g未満 食塩約小さじ1と1/4

(女性) 6.5g未満 食塩約小さじ1と1つまみ



みんなで減らそう! 「食品ロス」



「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロスは身近な問題であり、国際社会の共通目標の1つでもあります。私たちの行動ひとつで世界を変えることができます。今日から減らそう、食品ロス!

<こんなにしている食品ロス>

◇ 食品ロスの現状



<食べ物を捨ててしまうなんてもったいない!>

わたしたちが料理を食べるまでには、食材を作った方、食材を調理した方など、さまざまな人が携わってきています。ただ捨ててしまうのは“もったいない”ですね。できることから始めてみましょう。

<食品ロスを出さないためにはどうする?>



- 食べ残さない** 好き嫌いをなくして残さず食べよう。
- 買いすぎない** 必要な分だけ買うようにしよう。
- 期限を切らさない** 期限が切れる前に料理をしよう。
- 取りすぎない** 調理時に食べられる部分を切り取りすぎないようにしよう。

おまけの新生活応援情報!!

なやんだり、心が疲れてしまったら...

- レシピ **好きなことに打ち込んで、気分をリフレッシュ!!**
スポーツ・お菓子作り・本・マンガ・音楽など
- レシピ **苦しい気持ちを書き出してみよう**
- レシピ **深呼吸して、からだの力を抜こう**

スッキリ効果

おちつき効果


リラックス効果

でも、一番効果があるのは...

信頼できる誰かに話す(相談する)こと

家族、友人、学校の先生、スクールカウンセラー等に話してみましょう。

もしまわりに話せる人がいなくても、相談窓口があります。

内容	連絡先	受付時間
友達や学校、家のことなど、だれにも相談できずに困っているとき	松本市 子どもの権利相談 「 こころの鈴 」 0120-200-195	月～木曜日・土曜日 午後1時～6時 金曜日 午後1時～8時
からだやこころの健康の相談したいとき	松本市健康づくり課 0263-34-3217	平日 午前8時30分～ 午後5時15分
死にたいくらいつらい気持ちになったとき	松本市自殺予防専用相談 「 いのちのきずな 」 0263-34-3600	平日 午前9時～午後5時15分
こころ、からだ、性のことで相談したいとき	松本市まちかど保健室 (予約先: こども育成課) 0263-34-3291	場所: あがたの森文化会 (水) 午前10時～午後5時 (金) 午前10時～午後4時 (水曜日の面接は予約が必要です)
友達や学校、家のことなど、相談したいとき	24時間子ども SOS ダイヤル なやみいおう 0120-0-78310	毎日 24時間
誰に話していいかわからないとき	よりそいホットライン つなく ささえる 0120-279-338	毎日 24時間
LINEやチャットで悩みを相談	SNS相談	 厚生労働省HP (SNS相談)

友達から相談されたら...

なやみをじっくり聞き、信頼できる大人に、一緒に相談しましょう。