

糖尿病だより

◇外食と上手につきあう方法◇

めん類

糖質主体で野菜不足。食塩も多いので汁は残し、他の食事で野菜をたっぷりとりましょう。



ざるそば
エネルギー277kcal
食塩相当量2.6g



月見うどん
エネルギー404kcal
食塩相当量4.9g



チャーシューめん
エネルギー535kcal
食塩相当量7.6g

丼物

糖質（ごはん）やたんぱく質（卵や肉など）、食塩が多いので、最初から取り分けて残すようにしましょう。野菜も少ないので、他の食事で野菜をたっぷりとりましょう。



親子丼
エネルギー682kcal
食塩相当量3.8g



カツ丼
エネルギー950kcal
食塩相当量4.5g



牛丼
エネルギー639kcal
食塩相当量2.8g

その他

酢飯には食塩も含まれるため、ネタにつける醤油は控えめにしましょう。定食は、比較的栄養バランスは良好です。食塩量が多いので漬物やみそ汁のどちらかは控えましょう。



にぎり（まぐろ赤身）
エネルギー87kcal
食塩相当量0.2g
（つけ醤油含まず）



にぎり（まぐろトロ）
エネルギー141kcal
食塩相当量0.2g
（つけ醤油含まず）



江戸前ちらし
エネルギー613kcal
食塩相当量3.9g
（つけ醤油含まず）



生姜焼き定食
エネルギー707kcal
食塩相当量4.5g

☆外食は、ごはんや麺、食塩の量が多く、野菜の量が少ないメニューが多いので、他の2食でカバーして上手につきあいましょう！

☆食べ放題やバイキング形式のお店は、食欲のコントロールがしにくいため、注文の融通がきくお店を選ぶことをおすすめします。