



外食時の注意点

コンビニと同様に

【主食】【主菜】【副菜】をそろえるのが基本！

①ファストフード店

高カロリー、高脂質になりがちなので、カロリーや栄養のバランスを考えて選ぼう！



VS



②飲食店

定食スタイルのものを選ぶようにすることで栄養バランスがアップ！

バイキングの時も主食・主菜・副菜・汁物を意識して選ぼう！

副 菜

野菜・芋・きのこ・海藻など
ビタミン・ミネラル・食物繊維
の供給源となる食品

主 食

ご飯・パン・麺類など
主にエネルギーになる
食品



ヨーグルトなどの乳製品や果物があれば
さらに栄養バランスがアップ!!

主 菜

肉・魚・卵・大豆製品など
主にたんぱく源となる食品

汁 物

味噌汁・すまし汁・スープ・野菜
ジュースなど副菜摂取を補足。
オレンジジュース・牛乳などで
果物や乳製品を補足。

丼・麺類などにはセットメニュー・サイドメニューで不足しがちな野菜をプラス！



③プラスするとよい不足しがちな食品

乳製品や果物などは一般的に不足しがちな食品です。
間食などで意識的にプラスしましょう！

- ・乳製品・・・牛乳・ヨーグルト・チーズなど
- ・果 物・・・バナナ・ミカン・りんご・キウイフルーツなど

