

外食ばかりで、バランスよく食事をとるのが難しいという方も多いのではないのでしょうか。

ついつい好きなものばかりを選んでしまい、エネルギー量が高く、野菜不足になりがちです。

**食事の選び方を工夫してヘルシーな食事をとりましょう。**

- ・ エネルギー量や栄養成分表示を確認する習慣を身につけましょう。
- ・ 同じエネルギー量の場合は、ボリューム感のあるものを選んで満腹感アップ。
- ・ 洋食と和食では、できるだけヘルシーな和食を選びましょう。
- ・ 食べ放題やバイキング形式のお店を利用する回数を控えましょう。
- ・ ごはんもおかずも「ちよっと多いな」と感じたら無理せず残しましょう。

たまには好きなものを好きなだけ食べるなど、食事を楽しみながら

も健康のことも考えて  
外食の食事選びに気を  
つけましょう。

