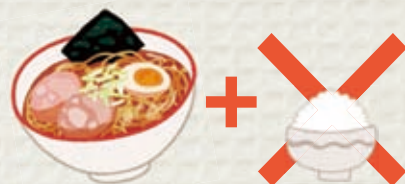


こんな工夫で

カロリーダウン!

メタボ改善や健康維持のためには、食生活の見直しが必要不可欠です。外食はエネルギーが高めのものが多いのですが、メニューの選び方でしっかりカロリーダウンできます。

炭水化物+炭水化物をやめる



※ は単品でのエネルギーです。

現状	こう変える!	これだけダウン
ラーメン 443 +ご飯(どんぶり普通盛り) 504 947	ラーメン+水ギョウザ 303 746	-201
ラーメン 443 +半チャーハン 377 820	タンメン 503 503	-317
カツ丼 893 +ざるそば 284 1,177	カツ丼+野菜ジュース(市販) 36 929	-248
チキンカレー 690 +きつねうどん 382 1,072	チキンカレー+野菜ジュース(市販) 36 726	-346
のり竜田弁当 724 +カップラーメン(ミニ) 166 890	のり竜田弁当 +惣菜パック(しめじと小松菜のおひたし) 53 777	-113
	のり竜田弁当+野菜ジュース(市販) 36 760	-130
ハンバーガーセット(チーズバーガー 303 +ポテトM 420 +コーラM 140) 863	チーズバーガー+サイドサラダ(ドレッシング付) 125 +野菜ジュース 68 496	-367

飲み物を変える

(単位kcal)

現状	こう変える!	これだけダウン
コーヒー1缶 (190ml/加糖) 63	コーヒー1缶 (190ml/ブラック) 8 -55	
コーラ1缶 (350ml) 158	ノーカロリーコーラ1缶 (350ml) 0 -158	
スポーツドリンク (500ml) 135	お茶(緑茶・ウーロン 茶など) 0 -135	
100%オレンジジュース (200ml) 86	トマトジュース(190g) 38 野菜ジュース(190g) 36 -48 -50	
ジンジャーエール (500ml) 175	ミネラルウォーター 0 -175	



無糖のものに!

お酒のおつまみを変える

(単位kcal)

現状	こう変える!	これだけダウン
いかリング揚げ (いか90g) 264	刺身 89 -175	
ミックスナッツ(約20g) 124	枝豆(さやごと80g) 54 -70	
ポテトサラダ 224	海藻サラダ 32 大根サラダ 80 -192 -144	
なすの素揚げ(なす100g) 155	焼きなす 27 -128	
揚げ出し豆腐(豆腐100g) 185	豆腐サラダ 111 -74	
飲酒後のラーメン (とんこつラーメン) 477	梅茶漬け 171 -306	

ぜひ試してみてください!



※表示のないものはすべて1人前です。
参考文献:女子栄養大学出版部「五訂増補毎日の食事のカロリーガイド」
「五訂日本食品成分表対応エネルギー早わかり」
「ダイジェスト版五訂食品成分表」厚生労働省「保健指導における学習教材集 C-12、C-14」一部メーカー表示



プリンス&プリンセスは、今回をもちまして終了させていただきます。これまでご応募いただき、ありがとうございました。

ホームページの「フォトギャラリー」では、引き続き皆さまのご投稿をお待ちしていますので、ぜひご応募ください。



住所変更があった方は在籍事業所を經由して健保組合へも届け出を忘れずに