

# 状況別 外食との上手な付き合い方

みなさまこんにちは。今回は当院でも相談の多い外食についてです。一言で外食といっても昼食か夕食か、一人か大勢かなど、状況は様々です。そこでそれぞれの状況に応じた食事の摂りかたやメニューの選び方を提案していきたいと思います。せっかくの外食ですから、楽しくそしてその血統コントロールも良好に保つ！これを目標に外食とお付き合いしていきましょう。



外食全体の問題点とは

- ①量が決まっている(自分に合わせた調整が難しい)
- ②炭水化物、脂質中心になりがち
- ③野菜が少ない
- ④塩分量が多い
- ⑤肉、魚、大豆などのたんぱく質が不足する。

以上のことが考えられます。ということは、これらの問題がクリアできたなら外食も可能と考えられますね。④の塩分量を除けば解決策はありそうです。

## scene 1 仕事中の休憩時間に食べる昼食の場合

サラリーマンの方々から伺う昼食メニューはラーメンとチャーハン、牛丼などの丼もの、うどんや蕎麦といった麺類が多いようです。女性では喫茶店でサンドイッチといったものもよく伺います。ここでの問題点は  
1 炭水化物中心であること 2 野菜が少ないこと 3 牛丼以外はたんぱく質が不足してることです。

### 改善POINT 1

**昼食は最低2品以上食べる。** 麺類のみ、丼もののみでは炭水化物中心で血糖がぐんぐん上昇してしまいますので他の栄養を含むサイドメニューと一緒に摂りましょう。2品といってもらーめんとライスやうどんにおにぎりなど、主食の組み合わせはNGです。

### 改善POINT 2

ポイント1に合わせて、**血糖上昇をゆるやかにしてくれる野菜のメニューを追加する。** 例えば、ラーメンと野菜炒め 牛丼とサラダと冷奴 うどんと卵と大根おろしと野菜のかき揚げ サンドイッチなら野菜ジュースとゆで卵などです。こうすることにより不足していた野菜やたんぱくが補えますし、お腹のもちも良くなります。



## scene 2 友人や家族でランチ

女性に多いシーンではないでしょうか。このような場合、シーン1のように小鉢を追加するといったアレンジは難しいですね。ここでの鍵はメニュー選びです。選び方のポイントを考えていきましょう。

### 改善POINT 1

**パスタランチとプチコースならコースを選択。** コース料理なら、野菜→スープ→メイン+パンと理想の食べ方です。メインは揚げ物以外を注文してパンを1つに留めておけば完璧です。パスタランチしか選択できない場合は野菜や魚介などの具がたくさん入ったものを選び、付け合せのパンはなるべく控えましょう。

### 改善POINT 2

**デザートはシャーベットのような軽いものを。** せっかくコースを選択しても濃厚なデザートまで頂けばエネルギーオーバーです。 デザートは控えるのがベストですが食べる場合はシャーベットや果物を使用したものを選びましょう。

### 改善POINT 3

時には、**てんぷらや和食のランチを。** てんぷら？と思われるかもしれませんがてんぷら油は血糖にはほとんど影響しません。



イモ類のてんぷらさえ避ければOKです。また、和食のコースもお勧めです。この時ご飯は少なめで注文してください。お蕎麦やうどんが付く場合はごはんは控えめに。  
ご自身でお店えらびができる時は和食を選んでみてはいかがでしょうか。



scene 3

## 夜のお酒の席



居酒屋さんやイタリアンにエスニック料理等など宴会の席のお店は様々です。ですが、メニューは色々でも食べ方は同じです。

実はこのシーンでは味付けが濃い以外の問題点はありません。何故ならコース料理以外はそれぞれが**注文したものをみなさんでいただくので量も食べる内容もある程度自分で調整できるから**です。これをうまく利用して血糖に影響しにくい食べ方を取り入れていきましょう。

### 改善POINT 1

**まずは飲みすぎない。**これは鉄則です。アルコールはカロリーが高いだけでなく、飲みすぎると自制心が薄れてついつい食べ過ぎてしまいます。飲みすぎないようにあらかじめお水を用意しておくとういでしょう。

### 改善POINT 2

**アラカルトの注文でも、コース食べを秘かに実践！**

色々なメニューを皆さんで頂くようなスタイルでも”1人コース食べを”やってみましょう。コース食べとは

- ①野菜料理
- ②副菜(豆腐や枝豆、お刺身やカルパッチョ等)
- ③メインのたんぱく質(唐揚げ 肉類 焼き魚)
- ④さいごに炭水化物

こうすると最初に食べた野菜の食物繊維の働きで消化がゆっくりになり血糖上昇もゆっくりになります。また、食べ物を噛んだ刺激が満腹感をもたらすので最後の炭水化物は、少ない量で満足できるのです。最後の炭水化物といってもメのラーメンは控えてくださいね。

### 改善POINT 3

**会話を楽しんで。**

ゆっくりと食事をすれば血糖の上昇もゆっくりになります。また、満腹感も得やすいです。会話を楽しみながらの食事を意識してみてください。



## 最後にお助けアイテムとして

どうしても最初に野菜を食べられないというときに、食物繊維を補ってくれるのが寒天を使用したゼリーやドリンク、トクホ製品にあるような食物繊維の粉末スティックです。食前に飲むと効果的です。

食物繊維を多くとるようにすると、胃がその内容物を腸へ送りだすスピードが遅くなります。そのため、腸壁からの糖質吸収にも時間がかかり血糖値の上昇も緩やかになるわけです。**※あくまでも食品です。疾病が治療するものではありませんのでご注意ください。**



## まとめ

外食のポイントについてお話してきましたがいかがでしたでしょうか。これならできそう！と思ったら早速挑戦してみてください。少しずつ効果が現れてくるはず。また、食事療法で一番おすすめなのは自宅での食事や手作りのお弁当です。野菜や海藻類をたっぷり食べる。

お昼がいつも外食の方は、週に1回でもお弁当に変えてみる。

こういった改善も効果的ですので、無理のない範囲でとり入れていきましょう。

いつも自宅でお食事される方は今回のコラムを参考に、時々友人や家族での外食を楽しんでみてください。