

外食の利用

- ごはんを主食に野菜が1～2品つきの定食ものを。
- 丼や麺類などの単品なら野菜のおかずをプラス。
- 揚げ物、炒め物など脂質の多いものが続かないように。
- 昼食を揚げ物にしたら、夕食は和風のあっさりしたものにしましょう。

中食の利用

- コンビニ弁当などでは副菜が不足しがち、野菜のおかずをプラス。
- 惣菜屋さんでは、主食、主菜、副菜をバランスよく選びましょう。

お弁当持参

主食のごはんは、全体の半分(3/6)、食べ過ぎてしまいがちな主菜(肉、魚、卵、大豆などを使った料理)は控えめに1/6、不足しがちな副菜(野菜やきのこ、いも、海藻などを使った料理)は2/6の比率で詰めると栄養バランスがよくなります。



資料: 足立己幸・針谷順子  
「弁当箱ダイエット法」郡羊社

詳しく知りたい方は

3・1・2弁当箱法

検索

○居酒屋で夕食をとるときは、ごはんものを早めに注文



ごはんは、メニューのおし  
まいの方に載っていることが  
多いけど、早めに食べてみて。

Point!

居酒屋で夕食をすませる時は、食べ過ぎないように少なめに注文して追加しましょう。またごはんを早めに食べておくと、腹持ちがいいので、アテの食べ過ぎ防止になります。

