

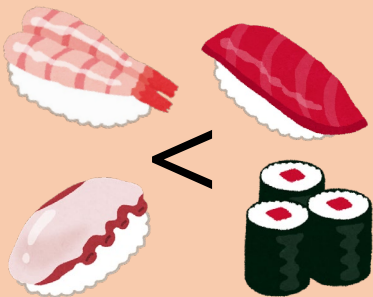
入学式や入社式など、新しい門出をお祝いすることが多い季節です。外食が多くなりがちになってませんか？
外食に行った時の食べ過ぎ防止のポイントを教えます！

【外食シーン別食べ過ぎ防止ポイント】

- ・ **焼き肉**の場合→カルビやバラ肉など脂身が多い部位は食べ過ぎに注意。ハラミやレバーなどは比較的脂質が少ないです。サラダやナムルなど野菜類を頼みながらゆっくり食べると食べ過ぎ防止になります。



- ・ **回転寿司**の場合→寿司一貫のカロリーは種類によって異なります。鉄火巻や大トロなどは70~100kcalと高めです。一方たこやいかなどは30~40kcalと比較的lowめです。内容を考えながら、皿の枚数を決めて食べると良いです。また、最近だとシャリの量を少なめに変更できるお店もあるので活用するのも◎



- ・ **しゃぶしゃぶ**の場合→しゃぶしゃぶの加熱した野菜はかさが減り、自然とたくさんの量を食べることができます。野菜は多く食べて問題ないです！キノコや豆腐なども低カロリーでおすすめ。



外食に行くといつ自分の好きなものをたくさんたべてしまう傾向にあります。**腹8分目にとどめる、ゆっくりよく噛んで食べる**なども意識しながらたのしく外食しましょう♪