

プロローグ

「外食⇨太る」って誰が決めたの？

外食女子もこれだけは知っておきたい！

何も考えずに外食してると太っちゃうかも？

この本の特徴

あなどることなかれ！ 大事な三大栄養素をおさらい

これさえわかれば迷わない！ それぞれの栄養素の摂取目安

健康的なものを食べたい！ 人気ごはん編

SUBWAY

「お肉⇨太る」は大間違い!? 赤身肉を味方につける!

SUBWAYで、はたして食物繊維はとれるのか?

大戸屋

メニューの「野菜」ワードにすぐ飛びつかない!

白米・玄米・雑穀ごはんって、ぶっちゃけ何が違うの？

Café & Meal MUJI

貧血女子にうれしいレバーも、ほかの具次第では黄信号!

おいも系サラダは、マヨネーズの有無でジャッジせよ!

から揚げにしてはヘルシーだけど、もっと優秀なおかず注目!

噛めば噛むほど、キレイになれる! Café & Meal MUJIには「噛む」メニューがたくさん!





成城石井

あっさりした春雨は、ヘルシーなふりがお上手

RF1

「ポテトサラダ」と書いて、「太るサラダ」と読みます

名前の響きでなんとなく選んでいるけど「オーガニック野菜」ってなあに？

洋麺屋五右衛門

見えない脂質にご用心。「バジル」緑「ヘルシー」という思い込み

「生」がつくと、つい選びたくなる！ 「パスタ」と「生パスタ」の違いって？

G値が意外と低いパスタは太りにくい食材？

Soup Stock Tokyo

スープ選びの鉄則はクリーム系より、具材ゴロゴロ系

ホッとひと息つきたい！ カフェ&スイーツ編

タリーズコーヒー

世のダイエット女子に告ぐ。ホイップクリームをのせない勇気を持つとう！

わたしたちが生クリームだと思っているものの正体。植物油脂は全然ヘルシーじゃない！

エクセルシオールカフェ

それでもホイップクリームが必要な日は、ベースを紅茶にしちゃえば罪悪感ゼロ！

上手に取り入れたい！ カフェインって、なあに？

ドトールコーヒーショップ

抹茶だからヘルシー？ いえいえ、お砂糖たっぷりのドリンクです

ソイラテ好きに告ぐ。カフェで使われる豆乳はほんものじゃない？

064

060

056

054

048

045

044

ゴディバ	068
チョコレートにはあって、ホワイトチョコレートにはないもの	
サンマルクカフェ	069
スムージーに入っているのはフルーツだけと思っていない？	
珈琲所コメダ珈琲店	070
食後の「シロノワール」は、ごはんをもう一回食べるようなもの！	
星乃珈琲店	071
見ためふんわり、中身ずっしり。あのこみたいな要注意メニュー カフェ・ラテ、カプチーノ、カフェ・モカ…… 違いがわかる女のコーヒー選び コーヒーチェーン店の違い、まるわかり！	
Afternoon Tea TEAROOM	078
アップルパイはスイーツにあらず！ おやつ感覚は要注意！ 自分にぴったりのものを選びたい！ 飲みたい紅茶の選び方	
銀座コージコーナ―	082
見ためにだまされしないで。ミルクレープちゃんは、ケーキ界きっての着やせ上手	
DEAN&DELUCA	083
ミニサイズでも油断禁物！ 大きさを脂質ははかれない！	
ミスタードーナツ	084
同じハニー味でも、生地が吸い込む油の量は、雲泥の差！	
クリスピー・クリーム・ドーナツ	085
ハード生地より、ふんわり生地でダメージレス！ 各メーカーのドーナツのトランス脂肪酸を調べてみた	
アンティ・アンズ	088

プレッツェルだって、厚塗りよりすっぴんが可愛いんです

サーティワンアイスクリーム

アイスクリームは、「果肉」で満足感を高める作戦！

コールド・ストーン・クリーマリー

アイスクリームか、ジェラートか。これが運命のわかれ道

乳脂肪分の少ないジェラートは、アイスクリームよりヘルシー！

血糖値を制するものは、ダイエットを制する！

ソフトクリームの「クレミア」が、プレミアムな理由

手軽に食べたい！ ファストフード・ファミレス編

フレッシュネスバーガー

ジャンクなハンバーガーは、アボカドで美容バーガーに！

ハンバーガーの牛肉ってどこの国の牛？

モスバーガー

ハンバーガーが食べたければライスじゃなくてバンズで食べればいいじゃない

お店に並ぶまでの全履歴を追える、日本の牛肉のスゴイしくみ

マクドナルド

ポテト⇨油と炭水化物のかたまりです

「鶏肉」と「鶏肉調製品」は違う！ チキンはどこからやってくる？

ファーストキッチン

揚げものは油の宝庫。至福は一瞬、脂肪は一生

ロツテリア



お肉をガマンして、エビを選んだ自分に拍手★は空回り！
ガスト

ごはんは糖質の宝庫。おデブへの道まっしぐら

コーヒーフレッシュはミルクじゃない？ 見ためや言葉に惑わされない

デニーズ

幼い少女は、ハンバーグに喜ぶ。大人の女は、ステーキに信頼をおく

びっくりドンキー

ただでさえ脂質の多いハンバーグで、無茶は禁物！

サイゼリヤ

具のないパスタは、中身のない男と同じです

食べて得られるのは、自己満足だけ？ 「レタス〇個分の食物繊維がとれる！」のワナ

肉だけでできているわけではない日本のハム

バーミヤン

あんの下は「白いごはん」がマスト！ 油にまみれちゃおしまいです

選べるメニューが多いのは、中華料理ならではの！

「焼く」か「蒸す」かで、その差は歴然！

お弁当がつくれないう日の味方！

お弁当・パン・コンビニ編

ほっともつと

「一点豪華主義」より、「少量多品目」で満腹感を！

オリジン弁当

選ぶお肉を間違えなければガッツリ弁当も許される！



ヴィ・ド・フランス

パッと見は草食系なキッシュ。でも、その正体はオオカミです

リトルマーメイド

いい女は、流行の「塩」よりも、美容の「くるみ」を選ぶ

フレッシュユベーカーリー神戸屋

ベリー系ジャムは美の宝庫。選ばないなんてもったいない！

DONQ / Mini One

キュートなルックスの陰には、見えない脂質がたくっぶり

セブン・イレブン

血糖値をドンドン上げるのは pasta じゃなくて、うどん！

太る女子は、好物を選ぶ。賢い女子は、脂質量で選ぶ

厚着をしたウインナーは余分なものをたくさん着込んでいます
使われているのに書かれていない！？ 原材料表示の落とし穴

おまけ サラダチキンを比較してみた

人間いろいろ、サラダチキンもいろいろ

女子だって好き！ がっつりごはん編

とんかつ和幸

がっつりロースorさっぱりヒレ、女子にやさしいのはどっち？

とんかつとキャベツは、離れられない関係

はなまるうどん

実は逆効果？ 「シンプルなうどんほど太る」という恐怖の法則
 自分のからだだと相談しながら賢く選ぶ！ うどんトッピングのススメ

すき家

牛丼はデブ飯にあらず。三大栄養素を手軽にとれる優秀飯！

リンガーハット

スープは「たしなむ程度」で塩分をコントロールせよ！

牛角

焼き肉で脂肪燃焼！ お肉はガマンは、もう古い！

思いつきのお肉を食べる女子はカッコいい！ これさえ守ればOKな焼き肉ルール

鳥貴族

焼き鳥の選択ミスは命とり。皮とたれの甘い罠に気をつけて！

おいしく美活！ お悩み別、焼き鳥の選び方

スシロー

キレイになる脂か、おデブになる油。欲しいのはどっち？

お寿司も恋愛も「見る目」が大事。すてきな油の見極め方

魚民

第一声が「とりあえずシーザーサラダで」は、ちょっと待った！

お酒のパートナーには、美容にも肝臓にもいい一品を

メインのおつまみは、タウリンたっぷりイカのイカで決まり！

×まで油断は禁物！ 今までの努力が水の泡に

これだけで痩せたら逆におかしい!? サプリメントは魔法の薬じゃない
 お酒を飲むならどれ？

参考文献

FUTORANAI SENTAKU



外食女子もこれだけは
知っておきたい！

何も考えずに外食していると太っちゃうかも？

カフェ、ファミリールレストラン、ファストフード、居酒屋……。わたしたちのまわりには、外食チェーン店があふれています。

お手頃価格でおいしいものが食べられるので、忙しくて自炊ができないときや、友だちとゆっくり話したいとき、ホッとひと息つきたいとき、これらのお店は重宝しますよね。

わたしたちの生活になくてはならない外食ですが、何を食べるかきちんと考えてから選ばないと、気づかないうちに太ってしまうなんてことも。

なぜなら、外食には、こんな問題点があるからです。

① 太りたくないのに、選べない!

たとえば、あなたが「ダイエット中はできるだけ太らない食べものを選びたい」と思ったとき、何を確認しますか？

お店に並んでいる加工品には、必ずその食品が何でつくられているかがわかる原材料や、エネルギーやたんぱく質などの栄養成分が記載されています。これを見ればなんとなく太りそうなもの、そうでないものがわかりますよね。「健康にいいものを選びたい」と思ったときには、食品添加物などの少ないものを選ぶこともできます。

ところが、外食には原材料や栄養成分の表示義務がありません。外食にはメニューを選ぶための判断材料がとても少ないのです。

最近ではメニューの栄養成分や、主な原材料などの情報を公開する企業も増えてきてはいますが、残念ながらすべての店がそうではありません。だからイメージでなんとなく選んでしまい、結果太ってしまうなんてこともありえるのです。

また、自分が口にするお肉や野菜の産地はどこで、食品添加物は何が使われているのか。そういった情報をすぐに知ることができないのも、外食の問題点といえるでしょう。

② たっぷりの糖分や塩分が、あなたを太らせる！

いつ行っても、どこで食べても、同じ味が楽しめる。それが外食チェーン店のいいところ。年齢も性別も職業も違う、さまざまな人が訪れる外食チェーン店では、**みんなが好む最大公約数の味**をつくる必要があります。

みんなが好きな味 Ⅱ くつきりとした、わかりやすい味。

でも、**わかりやすくておいしい味**つけは、**どうしても濃くなりがち**。天然の素材だけでそのような味をつくるのはむずかしく、うまみ調味料などの食品添加物が使われていたり、**糖分や塩分がたくさん含まれている可能性**もあるので注意が必要です。

糖分のとりすぎは、肥満のもと。一見ボリウムが少なく、そんなにあまみを感じないから大丈夫と思っても、メニユーによっては大量の糖分が含まれていることがあります。その結果、知らないうちに脂肪をためこんでいる、なんてことも。また、塩分のとりすぎはむくみの原因。なんだかすっきりしないのは、濃い味付けのものばかり食べて、塩分をとりすぎてしまっているのかもしれない。

人は見かけで判断できないといいますが、食べものも同じです。カロリーが低そうに見えても意外と高カロリーだったり、糖分や塩分がたくさん入っていることもあるのです。

外食がつづく、あなたが思っている以上に体に負担をかけている可能性があります。糖分や塩分のとりすぎは、ダイエットにあまりよくないことはもちろん、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす可能性も。

外食は、あくまでも家庭で作る料理とは少し違うということを認識しておきましょう。

この本の特徴

「やっぱり外食って、あまり体によくないよね……」

「外食ばかりだと太るよね……」

となんとなく不安になってしまった女子のみなさん、ご安心を。

本書では、女子になじみのある外食チェーン50店を実際に調査。どっちにしようか迷ってしまいそうな二品を挙げて、「どちらのメニューを選べば、少しでも太りにくいかな」をまとめました。

外食をいっさいしないのは、なかなかムリな話。それよりも大切なのは、体にいい食事とは何かを知り、自分で選びとれるようになることです。

メニュー選びのポイントさえわかれば、本書で紹介している店舗だけではなく、いろいろな場面で応用することができるようでしょう。

調査対象は、全国に20店以上店舗があり、情報公開をしている企業です。WEBサ

イト等で情報公開していない企業に関しては、お客様相談室や店舗に問い合わせをして、回答を得られた企業をピックアップしています。

企業ごとに、以下の観点から総合的に判断しています。

〈判断基準〉

◎栄養成分表

(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等から)

◎栄養学的要素

(調理方法や原材料から)

〈調査方法〉

お客様相談室・店舗への問い合わせ

WEBサイトでの公開情報

店舗でのメニュー調査

あなどることなかれ！

大事な三大栄養素をおさらい

ダイエットをしようと、カロリーの低そうなものを選ぶ人が多いと思いますが、実はこれ、あまりおすすめできません。

やみくもなカロリー制限はかえって太りやすい体をつくり、特定の栄養素が足りなくなると体調を崩す危険があるからです。

「糖質制限ダイエット」や「バナナダイエット」など、これまでさまざまなダイエット法がブームとなってきましたが、同じ食品ばかり摂取し続けることや、特定の栄養素だけ排除するというのは、体に大きなダメージを与えます。流行のダイエットには科学的でないものも多いのです。

まずはわたしたちの体をつくる三大栄養素をバランスよくとること。それが美しい体をつくる大前提です！

三大栄養素とは、炭水化物・たんぱく質・脂質のこと。外食続きだと、この三つのバランスが崩れやすいとも言われていますので、要注意。

それぞれ役割は次のようなものです。

①炭水化物（糖質＋食物繊維）

体や脳の活動に必要なエネルギー源である糖質と、食物繊維のこと。

糖質はブドウ糖などの単糖類に分解されてエネルギーになりますが、とりすぎると、そのぶんは中性脂肪として蓄積されます。

食物繊維は大きく不溶性・水溶性にわけられ、生活習慣病予防などのさまざまな役割があると考えられています。

◎炭水化物を多く含む食品…ごはん・パン・麺類・果物・お菓子など

② たんぱく質

体をつくる栄養素。筋肉や臓器、血液をつくる材料になります。

たんぱく質は、約20種類のアミノ酸という栄養素が組み合わせられてきています。そのうち9種の必須アミノ酸は体内で合成できないため、食事で積極的にとる必要があります。

◎たんぱく質を多く含む食品…肉・魚・たまご・豆製品・乳製品など

③ 脂質

体を動かしたり、体温を保持するエネルギー源。三大栄養素のうちエネルギーが最も高く、1グラムあたり9キロカロリーです（炭水化物・たんぱく質は1グラムあたり4キロカロリー）。

脂質の一部には、ホルモンや細胞膜の材料になるなどの重要な働きもあります。

◎脂質を多く含む食品…油・肉・魚・バターなど

これさえわかれば迷わない! それぞれの栄養素の摂取目安

最近は、外食チェーン店でもエネルギー（カロリー）などの栄養成分を公開する企業が増えていきます。メニューを選ぶときは、カロリーだけではなく、三大栄養素がどれだけ含まれているかも把握できるのが理想。それぞれの栄養素の大体の目安を知っておけば、自分で選ぶときも迷わずにすみます。

「2015年版日本人の食事摂取基準」をもとに、普段の運動量を「ふつう」として、18歳～49歳で算出し、大体の目安を出しました。（※1）

◎エネルギー

★一日の推定必要量

成人女性…約1650～2000キロカロリー

年齢・体重・運動量など個人の状態によって、数値は変わります。背の高い人、外回りや立ち仕事をしている人は高め。デスクワークや体の小さな人は低めと考えるといいでしょう。^(※2)

◎炭水化物

★一日の目標量^(※3)

約250〜300g

近年は「糖質制限ダイエット」ブームに伴い、極端に炭水化物を制限する傾向がありますが、栄養バランスや体のことを考えると、ムリはおすすめできません。

炭水化物は、糖質と食物繊維を合わせたものですが、糖質をとりすぎると、生活習慣病の原因や、肥満のもとになります。うっかり食べすぎないように要注意。

ちなみに、普通サイズのお茶碗のごはん一杯分(160g)の糖質は約60グラムです。

◎たんぱく質

★一日の推奨量

約50g

たんぱく質の摂取量に上限はありません。

牛・豚・鶏・たまご・魚介類などの動物性たんぱく質と、納豆・豆腐などの植物性たんぱく質からバランス良くとるようにしましょう。

◎脂質

★一日の目標量(※4)

約40～60g

脂っこいものはもちろん、女子が大好きなあまいものにも、脂質はたっぷり。現代

人は脂質をとりすぎていられると言われます。

気づかないうちに目標量をオーバーしている場合があるので、脂質の量には注意しましょう。

とくに盲点なのはパンやスイーツ。なかには、ひとつで脂質を20グラム以上含むものもあります。これは、一日の目安の約半分をとることになるので要注意！

◎食塩（塩分）

★一日の目標量

成人女性…7g未満

外食や、お惣菜などの中食は、どうしても食塩量が多めになります。

そばやうどんなどの麺類のつゆ、ラーメンのスープは残す、ドレッシングなどの調味料をかけすぎないなどの工夫をしましょう。

◎食物繊維

★一日の目標量

成人女性…18g以上

食物繊維とは、人の消化酵素では消化できない食べものの成分のことで、果物などに多く含まれる「水溶性食物繊維」と、穀類などに含まれる「不溶性食物繊維」があります。

食物繊維は腸内環境を整え、便秘を防いだり、糖尿病、肥満、脂質異常症などの生活習慣病の予防に役立つと言われています。

現代の日本人は、食の欧米化の影響もあり、摂取目標量の70パーセント程度しか食物繊維を摂取できていないという調査結果もあります。

とくに糖質制限やムリなダイエットなどで炭水化物量を減らすと、食物繊維の摂取量も少なくなってしまうので気をつけましょう。

ごはんや穀物、根菜類、きのこ、海藻類などを積極的に食べることで、体の中の余

分なものをデトックスしましょう。

※1 「2015年版日本人の食事摂取基準」のうち、女性の年齢区分の「18～29歳」「30～49歳」の値を使用しています。

※2 身体活動レベルをⅠ～Ⅲに分類したうち、Ⅰ（低い）とⅡ（ふつう）の値を使用しています。

身体活動レベルⅠ（低い）…生活の大部分が座位で、静的な活動が中心

身体活動レベルⅡ（ふつう）…座位中心の仕事だが、職場内での移動や、通勤、家事、スポーツ等も含む

推定エネルギー必要量 (kcal/日) …身体レベルⅠ（低い）

【女性】 年代 18～29（歳） 1650kcal

【女性】 年代 30～49（歳） 1750kcal

推定エネルギー必要量 (kcal/日) …身体レベルⅡ（ふつう）

【女性】 年代 18～29（歳） 1950kcal

【女性】 年代 30～49（歳） 2000kcal

※3 総エネルギーに占める割合が50～65%

※4 総エネルギーに占める割合が20～30%

FUTORANAI SENTAKU



健康的なものを
食べたい！

人気ごはん編

お手軽に野菜がとれるランチタイムの味方

SUBWAY



**Good
Choice**



野菜×ローストビーフは
黄金の組み合わせ!

ローストビーフ～プレミアム製法～

カロリー：287kcal 炭水化物：38.4g
たんぱく質：18.9g 食塩相当量：2.0g
脂質：6.7g

赤身肉なので低カロリー!

ローストビーフは
ダイエット向き!

パンは、「ウィート」(180kcal)、「ホワイト」(179kcal)、「セサミ」(196kcal)、「ハニーオーツ」(190kcal)、「フラットブレッド」(227kcal)の5種類から選べます。「ウィート」は生地に小麦胚芽を混ぜ合わせたもので、小麦粉のみでつくられたパンよりもビタミンやミネラルが摂取できるので、おすすめ!

手軽に野菜がとれると、女性に大人気の SUBWAY。たくさんの種類の中から、お気に入りの具やパンをカスタムできるのが人気の理由。

店名：SUBWAY

種類：サンドイッチ

店舗数：全国 413 店舗

情報公開：WEB で栄養成分公開

調査方法：WEB と問い合わせ



たまご

カロリー：389kcal

たんぱく質：13.0g

脂質：20.6g

炭水化物：38.2g

食塩相当量：2.7g

たまご × マヨネーズは
高カロリー & 高脂質!

たまごは意外に
高カロリー!

豆知識

パン選びで迷ったらこれ!