

痩せているあの人もやっている!?



# 外食でも太らない裏ワザって?!

外食が続くと太るイメージはありませんか？  
実はちょっとした裏ワザで、外食でも太らない方法があります。  
いつもの定番メニューを少し工夫するだけで、  
簡単にダイエットできる方法をお伝えします。

## メニュー選びが最大の分かれ道

1日-250kcalすると  
1か月で1kgの減量に

### ①こってりからさっぱりでカロリーをカット



豚肉料理なら

とんかつ  
580kcal

250kcal減



鶏肉料理なら

から揚げ定食  
1,000kcal

250kcal減



丼物なら

かつ丼  
1,000kcal

250kcal減



パスタなら

カルボナーラ  
780kcal

260kcal減



豚の生姜焼き  
330kcal



照り焼きチキン  
750kcal



親子丼  
750kcal



和風きのこパスタ  
520kcal

### ②大盛ではなく、普通盛+サイドメニューを追加



牛丼(大盛)  
960kcal

210kcal減



醤油ラーメン(大盛)  
640kcal

120kcal減



チャーハン(大盛)  
900kcal

230kcal減



牛丼(並盛)700kcal  
サラダ/みそ汁 約50kcal



醤油ラーメン470kcal  
+野菜増し 50kcal



マーボー豆腐320kcal  
+半ライス180kcal

□関連するコラム

■“健康的な”ダイエットのコツ

■ 太りにくい夕食のコツ、教えます！

**SGホールディングスグループ健康保険組合**