

第3弾！

外食でも太らない裏ワザって?!

量が多く、味も濃いめの外食は、カロリーオーバーしやすく太りやすいです。
でも実は少しの工夫で、カロリーカットができちゃうんです！

それはメニューの選び方を工夫するだけ！

①外食でカロリーカット



さんまの塩焼き
339kcal

111kcal減



酢豚
261kcal

88kcal減



ビーフカレー
765kcal

59kcal減



さばの味噌煮
228kcal



肉野菜炒め
173kcal



チキンカレー
706kcal

②テイクアウトでカロリーカット



ツナマヨおにぎり
230kcal

49kcal減



カレーパン
385kcal

81kcal減



肉まん
251kcal

41kcal減



しゃけおにぎり
181kcal



ミックスサンド
304kcal



ピザまん
210kcal

□関連するコラム [外食でも太らない裏ワザって?!](#) [第2弾！外食でも太らない裏ワザって?!](#)

SGホールディングスグループ健康保険組合