



Vol.104 栄養だより

2026.5

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：昼食の定番～丼物メニューはどう食べる？～

うまい・はやい・安い牛丼などの丼物メニューは、忙しい時の味方♪昼食に利用される方も多いのではないのでしょうか？

しかし丼はカロリーが高く、バランスが良くないイメージがありますね。今月は丼物メニューを食べる時の注意点について特集します☆

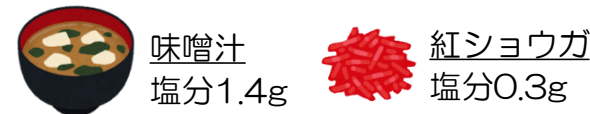
ごはんの量の調整を調整しよう

丼にはごはんが250～300g入っています。小盛を選ぶか、取り分けましょう。ごはんを減らした分、味が濃くなるので、汁は少なめを注文しましょう。



漬物はNo野菜！

丼はごはんが進むしっかりとした味付けのものが多く、塩分も多くなりがちです。汁物・漬物がセットになっている場合は、1日分弱の塩分をとってしまいます。汁物は具のみ食べる、紅ショウウガ・漬物類は残すようにしましょう。



野菜が足りない！どうする？

- ・丼メニューは野菜が不足しがち。サイドメニューのサラダを追加しましょう。サラダからよく噛んで食べると、血糖値の急激な上昇を予防できます。
- ・中華丼・ビビンバなど具に野菜が入っている丼を選ぶのもいいですね。
- ・ごはんをサラダや豆腐に置き換えているメニューは、野菜が取れてヘルシーそうですが、糖質が極端に少なく、たんぱく質・脂質に偏っています。内服薬によっては低血糖になる可能性がある所以要注意です。主食は多すぎず少なすぎず、適正量を守りましょう。

牛丼 824kcal 塩分3.8g

他の丼メニューのエネルギーは？



トッピングはどうする？

- ・ねぎ玉・キムチ・チーズ・高菜明太マヨなど変わり種の牛丼は、普通の牛丼と比べてトッピング分のカロリー・塩分が追加されてしまいます。シンプルな牛丼を選びましょう。
- ・具がとんかつなど揚げ物の場合、1～2切れシェアする、脂身や衣を残すとカロリーカットできます。
- ・最近の丼店は定食メニューが豊富。牛皿定食を選ぶと汁分のカロリー・塩分がカットできます。利用頻度が多い場合は、肉だけでなく魚メニューも選びましょう！



参考資料：女子栄養大学出版部毎日の食事のカロリーガイド/塩分早わかり 吉野家・すき家HP

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)