

▶ 外食をするときの知恵

メキシコ料理： 焼いたチップス、できたてのコーン・トルティーヤにサルサをつけて楽しみましょう。味が良いだけではなく繊維もたっぷりのボラチョ・ビーンズ（ワイン煮込みの豆）やホール・ビーンズ（油で揚げていないもの）を試しましょう。

ファースト・フード： 「夕食」サイズをさげ、普通サイズのバーガーやフライを選びましょう。糖分たっぷりの炭酸飲料の代わりにジュースか低脂肪牛乳を飲みましょう。

中国料理： 味の素（MSG）、塩、醤油を使わないで調理してもらい、あとで自分の好みで少しだけ食べ物にかけます。炒めご飯はさげ、普通のご飯（steamed rice）を注文します。

イタリア料理： メイン・ディッシュを選ぶときは赤いもの中心に。マリナラやアサリのトマト煮などトマト・ソースをベースにしましょう。ピザを食べるときは、高脂肪の肉や深皿タイプの皮を避け、野菜中心で薄い皮のものを選びます。

シー・フード： 直火焼きのもの、ゆでたもの、蒸したもの、網焼きのものにレモンやカクテルソースをひとふりすれば、おいしいだけではなく低脂肪です。魚介類を注文するときの鉄則は「シンプルに」。ソースやパン粉、バターなどは脂肪とカロリーを増やしてしまいます。

ステーキ・ハウス： 直火焼きサーロイン、テンダーロイン、フィレミニオンなど脂肪分の少ないものを注文します。普通サイズ（10-12オンス）を2人で分けるか、1人で食べるなら6-8オンスの小さめサイズのものを選びます。

▶ ハンバーガー百科

夏といえばグリルでハンバーガー。牛、七面鳥、野菜のどれを選ぶにしても、健康的なバーガーを作れます。牛ならエクストラ・リーン（脂肪のない部分）かモモの挽肉を使いましょう。七面鳥なら胸の挽肉のほうが脂肪分もカロリーも少なくなります。野菜バーガーなら脂肪分は最も少なくコレステロールも最小ですが、場合によってはタンパク質も少なめになります。製品ラベルと栄養分についての情報をよく読み、どのバーガーをつくるにしても新鮮な野菜をたっぷり摂りましょう。

Extra Lean Ground Beef or Ground Round (特に脂肪の少ない牛挽肉かモモの挽肉)	Ground Breast Turkey (七面鳥の胸の挽肉)	Vegetable Patty (野菜バーガー)
3オンスフライパンで焼く	3オンス骨なしでロースト	約2.5オンス
208カロリー	161カロリー	105カロリー
脂肪12グラム	脂肪6グラム	脂肪3グラム
コレステロール 76ミリグラム	コレステロール 63ミリグラム	コレステロール 0ミリグラム

パン： 普通のホワイト・ブレッドではなく、全粒粉を選ぶ。

トッピング： レタス、トマト、玉ねぎなどの野菜をたっぷり。

調味料： 糖分少な目のオーガニック・ケチャップ、マスタード、低脂肪マヨネーズを選ぶこと。サルサなど野菜たっぷりのドレッシングを使う。

チーズ： チェダーよりはスイス・チーズ。または、低脂肪のチーズを選ぶこと。

バーガー： 低脂肪のバーガーを選ぶこと（上記の表を参考に）。

▶▶ レシピ1： Rhea Perlman's Favorite Turkey Burgers (リア・パールマンのおススメ七面鳥のバーガー) (8食分)

七面鳥の胸肉の挽肉 2ポンド
 ケチャップ 1/3カップ
 ウスター・ソース 2テーブルスプーン
 イタリア風パン粉 1/2カップ
 ガーリックパウダー 2ティースプーン
 塩、コショウ

材料を全てよく混ぜてから、8つの円形のバーガーをつくる。焼けた炭火の上でバーガーをあぶる。ひっくり返すのは一度だけ。ピンク色が消えるまで12-15分ほどかかる。

1食159カロリー、脂肪1.4グラム。

▶▶ レシピ2： Salad Burgers on the Grill (グリル・サラダ・バーガー) (4食分)

エクストラ・リーンの牛の挽肉 8オンス
 細かく刻んだほうれん草 1カップ
 つぶしたガルバンゾ・ビーンズ (ヒヨコマメ) 1カップ
 刻んだ玉ねぎ 1/4カップ
 卵 1個

塩、コショウ

材料すべてをむらなく混ぜ合わせる。全体を4等分し、丸いバーガーの形をつくる。
グリルする前に、最低一時間は冷蔵庫で寝かせる。完全に火が通るまで、しっかり焼く。ひっくり返すの一度。

1食216カロリー、脂肪10グラム（パンなし）

1食345カロリー、脂肪13グラム（パンではさんだ場合）

このほかにも、ACSの『Healthy Eating Cookbook』にはいろいろなレシピが掲載されています。

American Cancer Society Healthy Eating Cookbook 2nd Edition