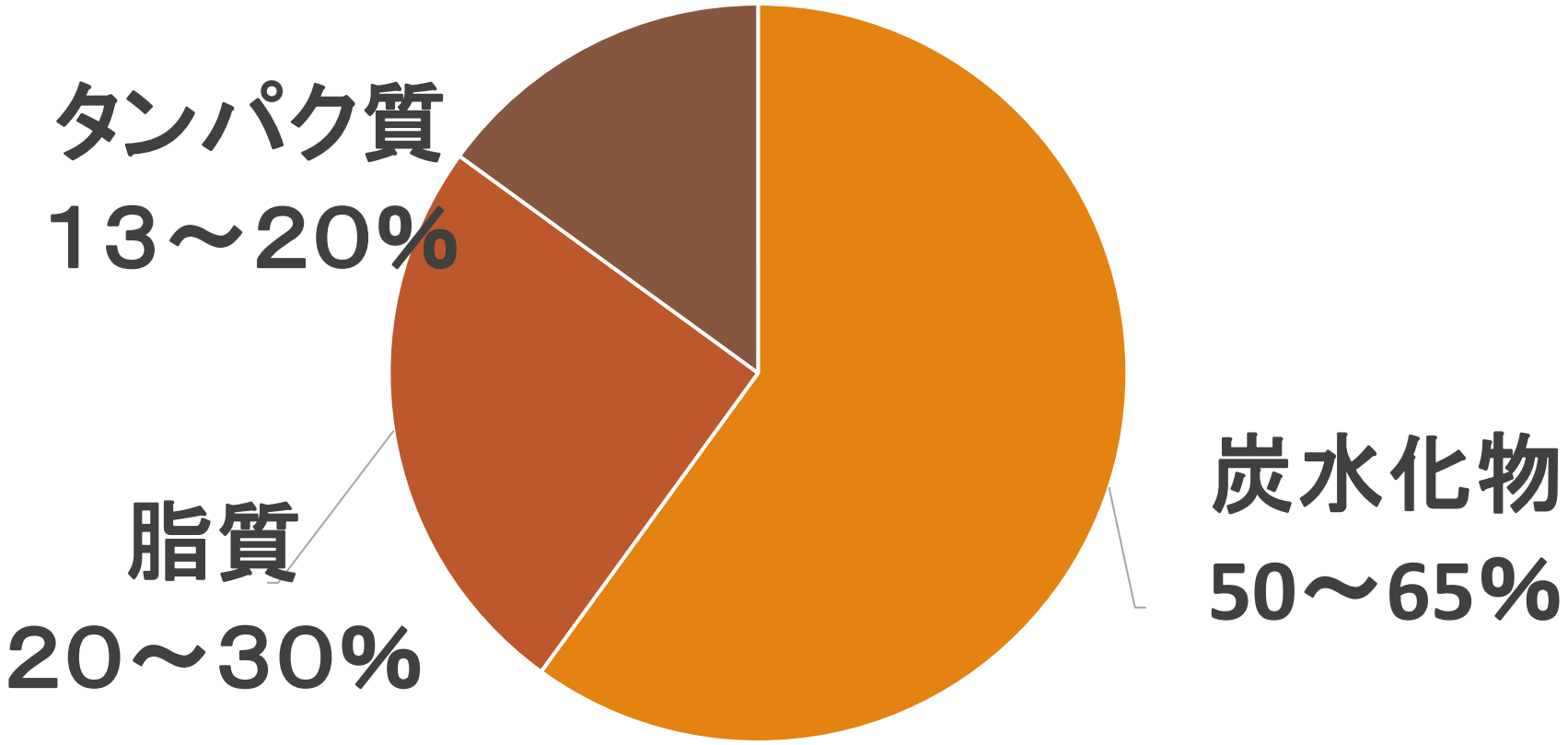
写真で見ていくPFCバランス

外食編

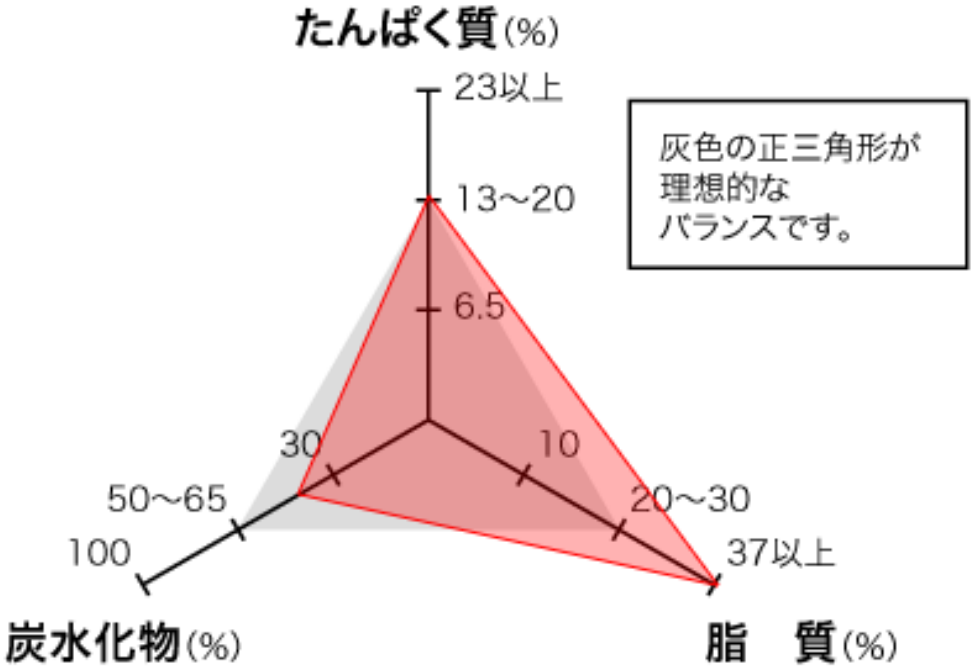
理想のPFCバランス



外食のイメージ…

- 洋食が多い
- 揚げ物が多い
- 野菜が少ない

洋食は脂質が高くなりやすい…



外食でもPFCが整う工夫を紹介します！

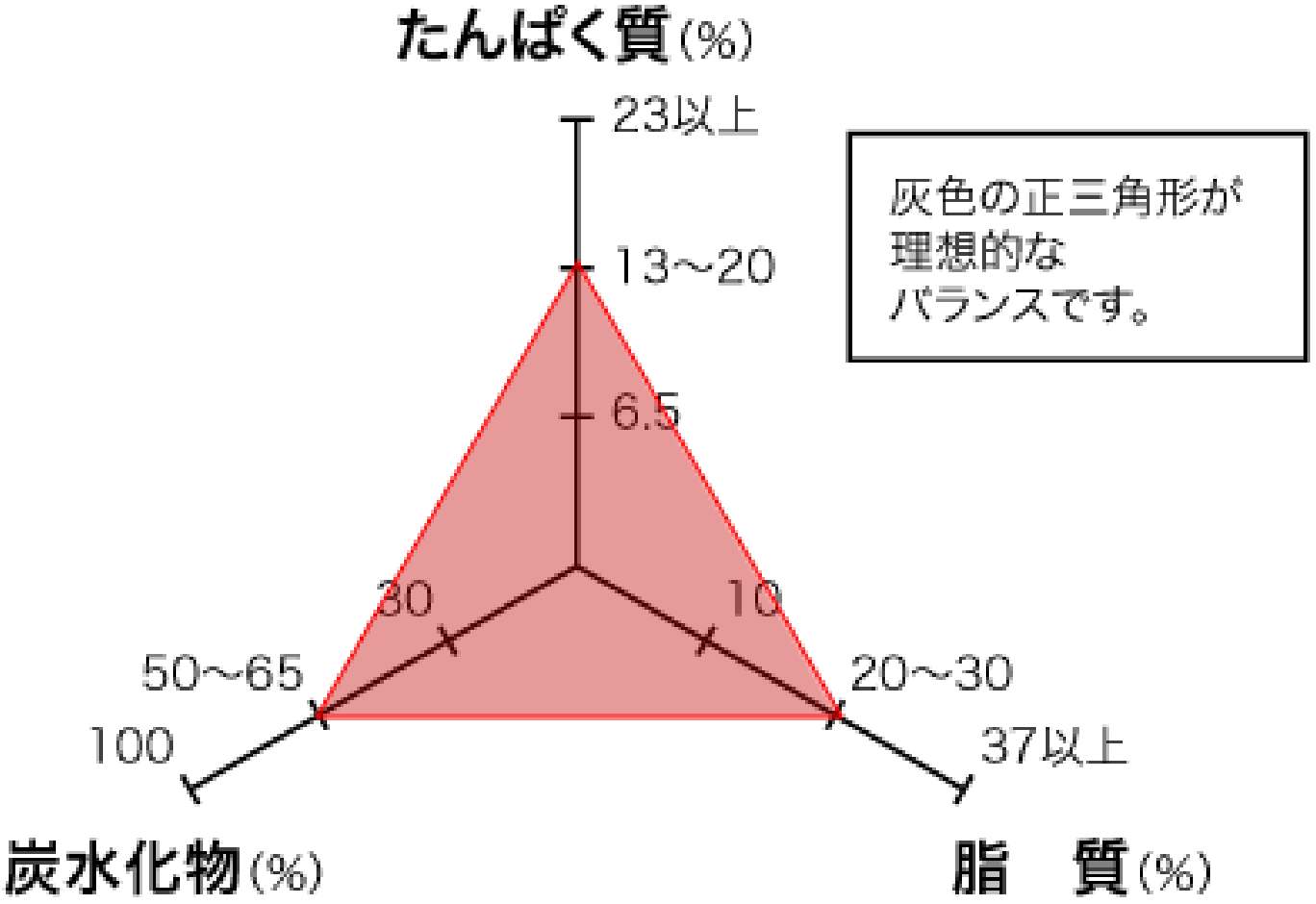
紹介するファミレス

- サイゼリヤ
- ココス
- ガスト

サイゼリヤのオススメ

700kcal台

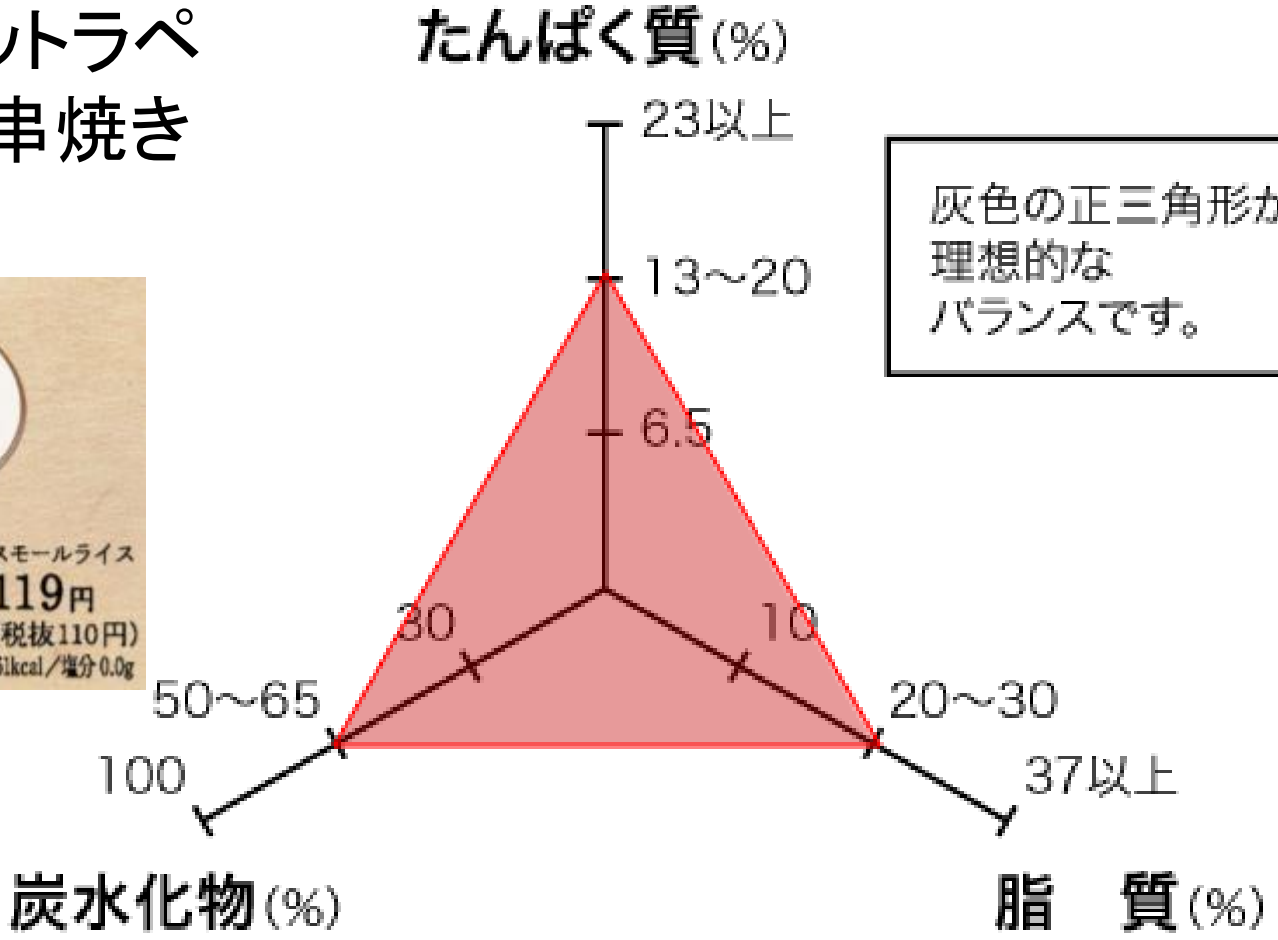
・ボンゴレパスタ
・キャロットラペ



灰色の正三角形が
理想的な
バランスです。

600kcal台

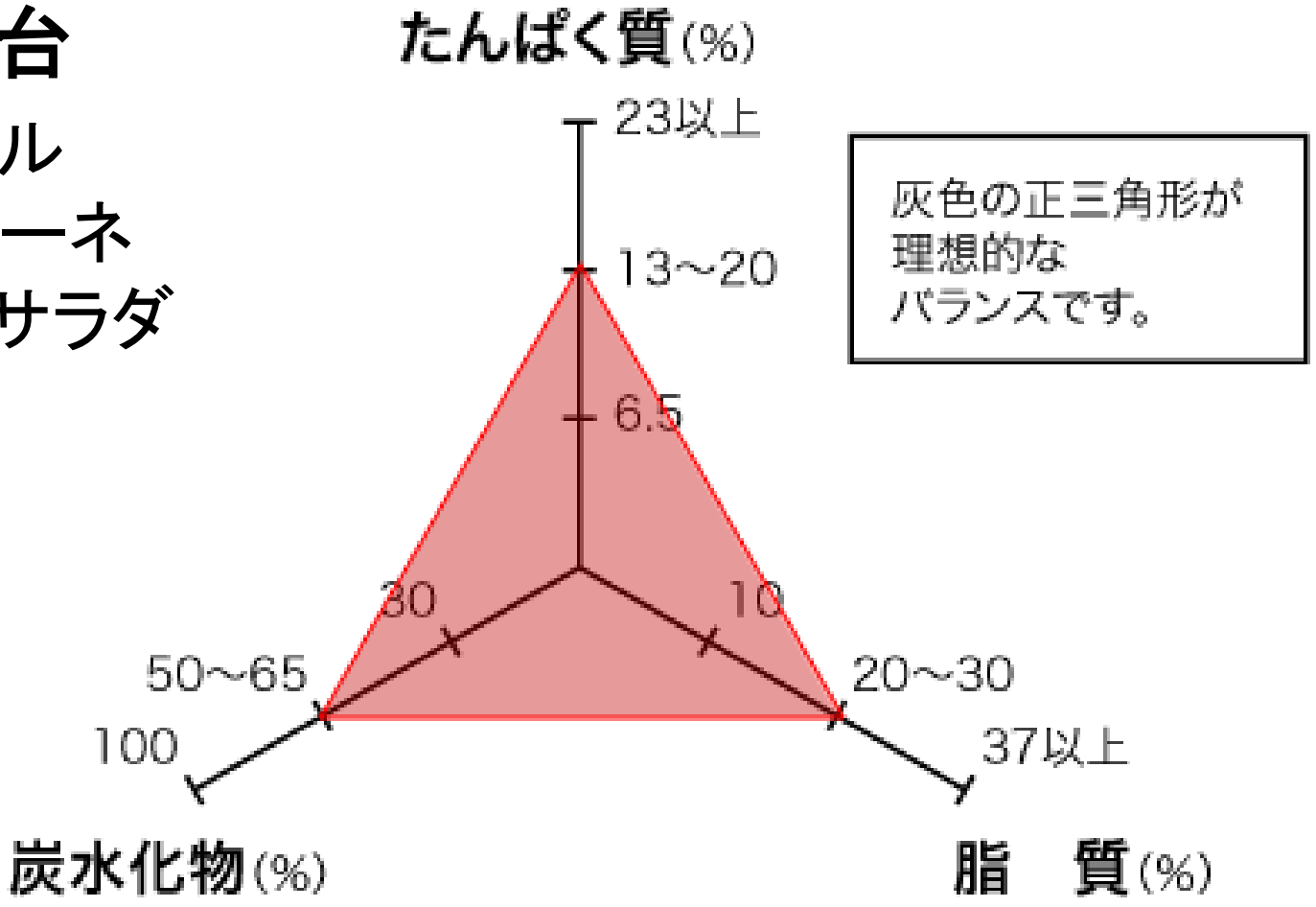
・キャロットラペ
・ラムの串焼き
・ライス



灰色の正三角形が
理想的な
バランスです。

500kcal台

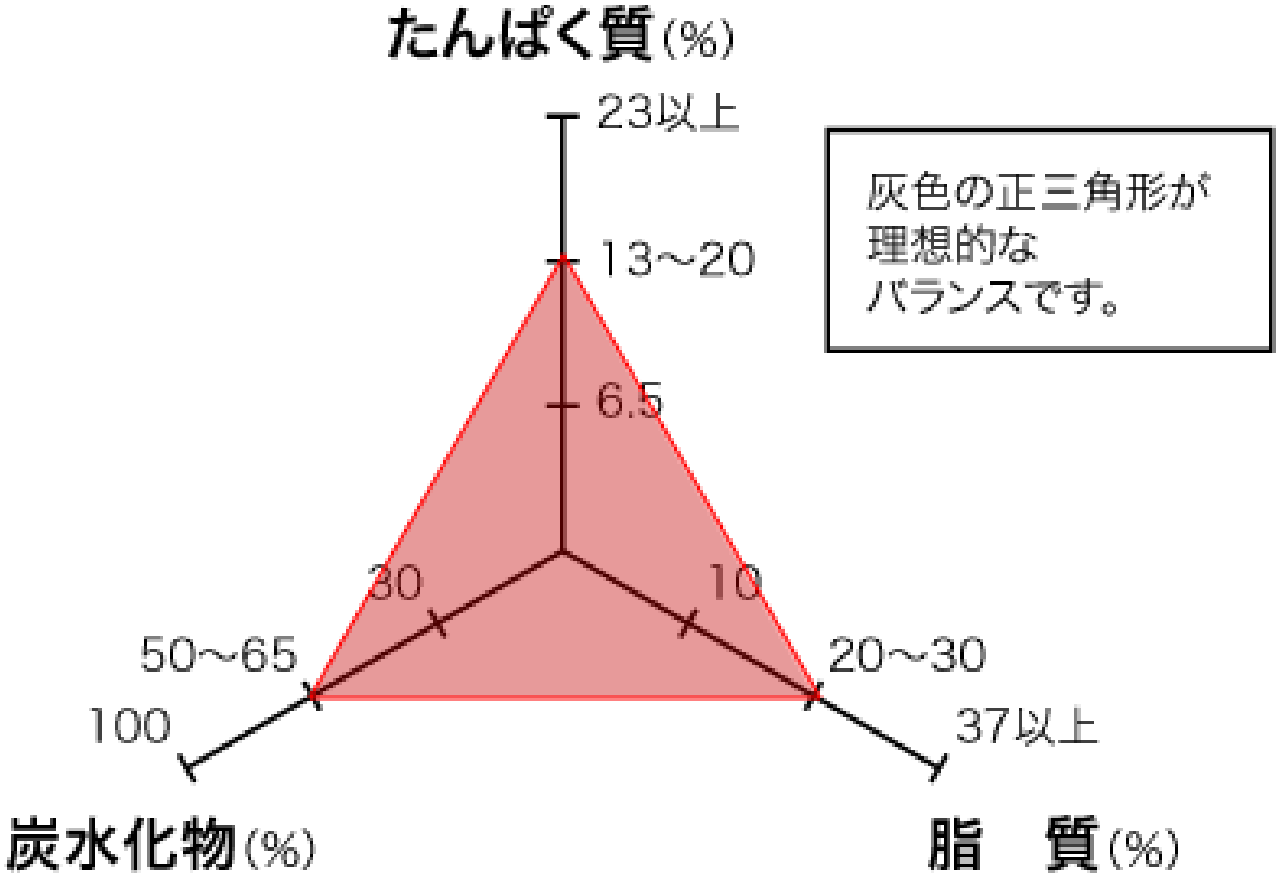
・ミニフィセル
・ミネストローネ
・小エビのサラダ



灰色の正三角形が
理想的な
バランスです。

ガストのオススメ

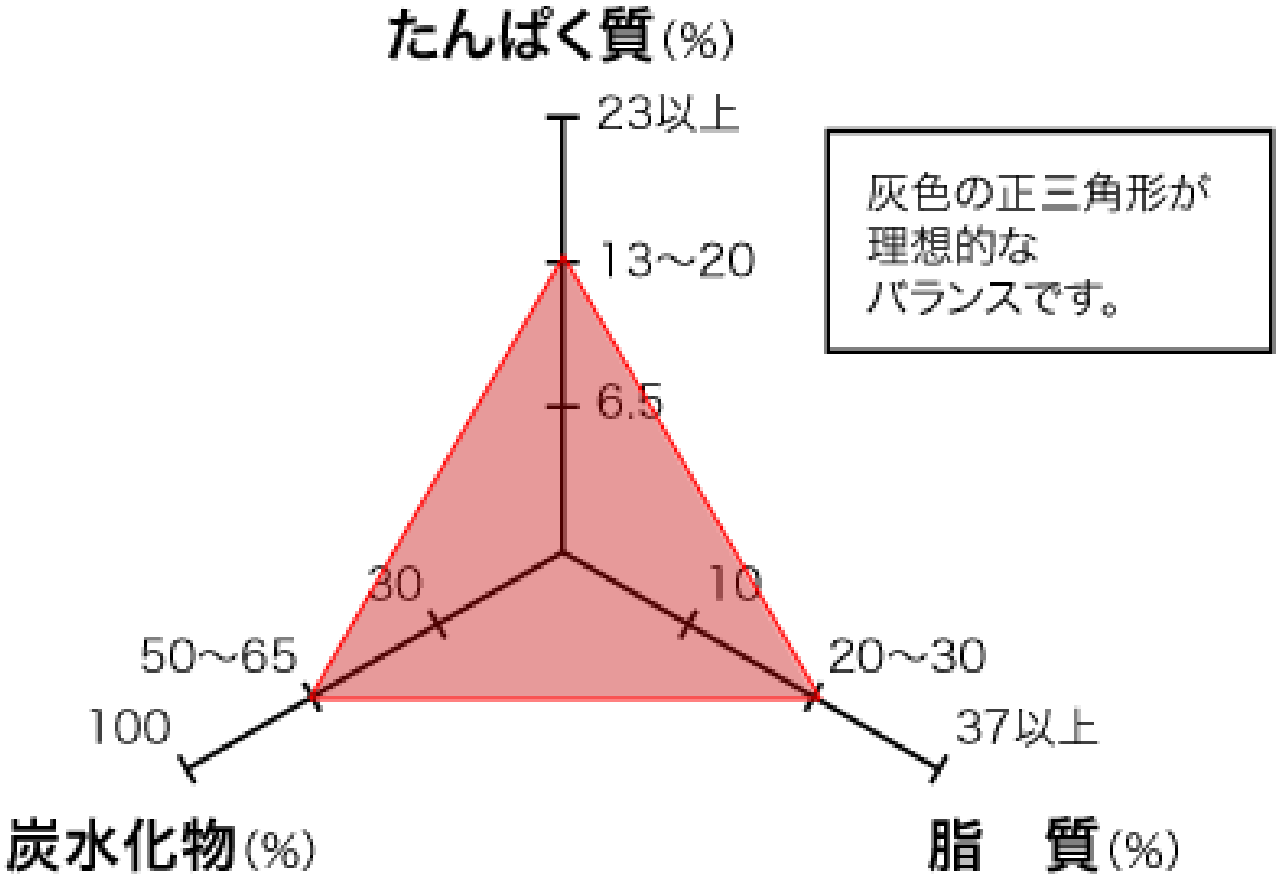
800kcal台
・鶏のもろみ焼きセット



灰色の正三角形が
理想的な
バランスです。

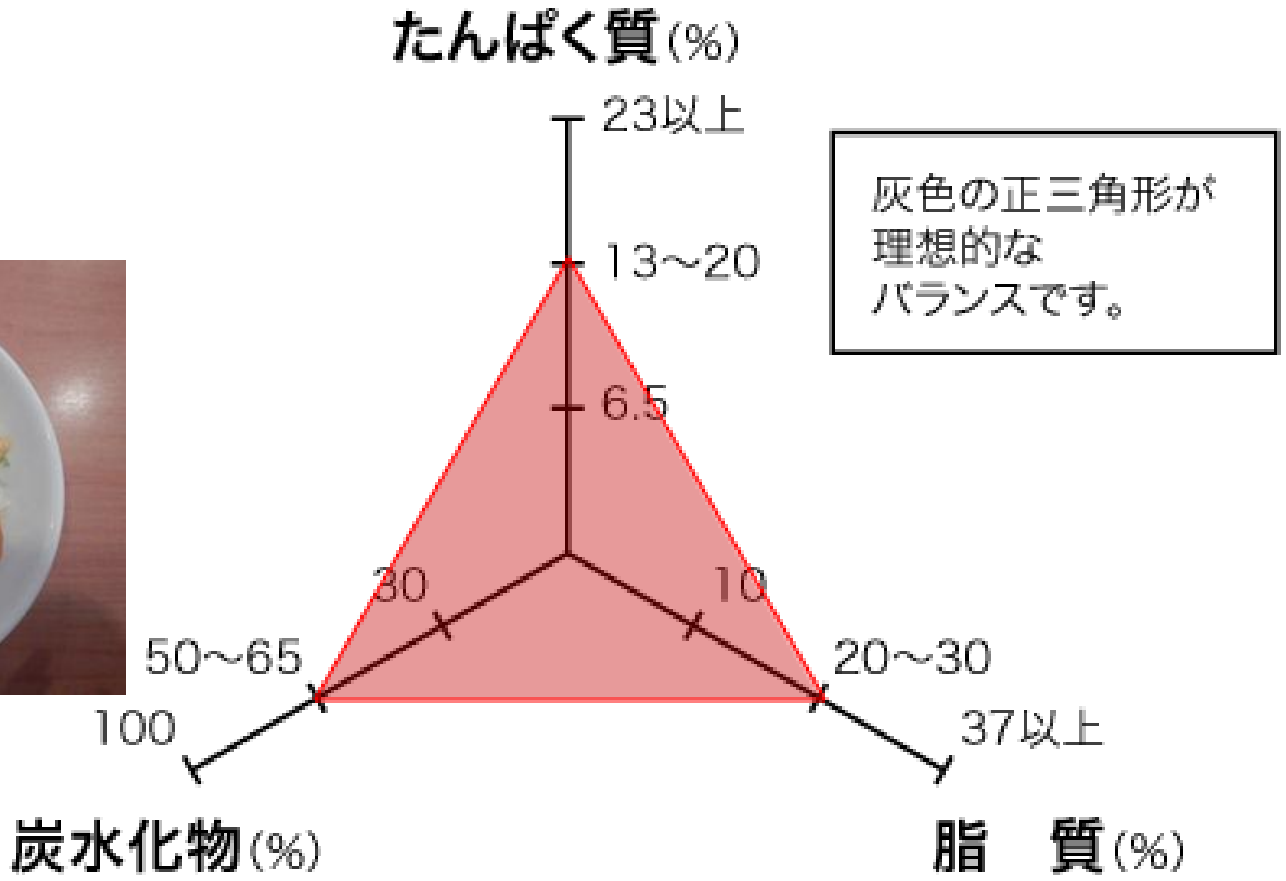
700kcal台

・ペスカトーレ



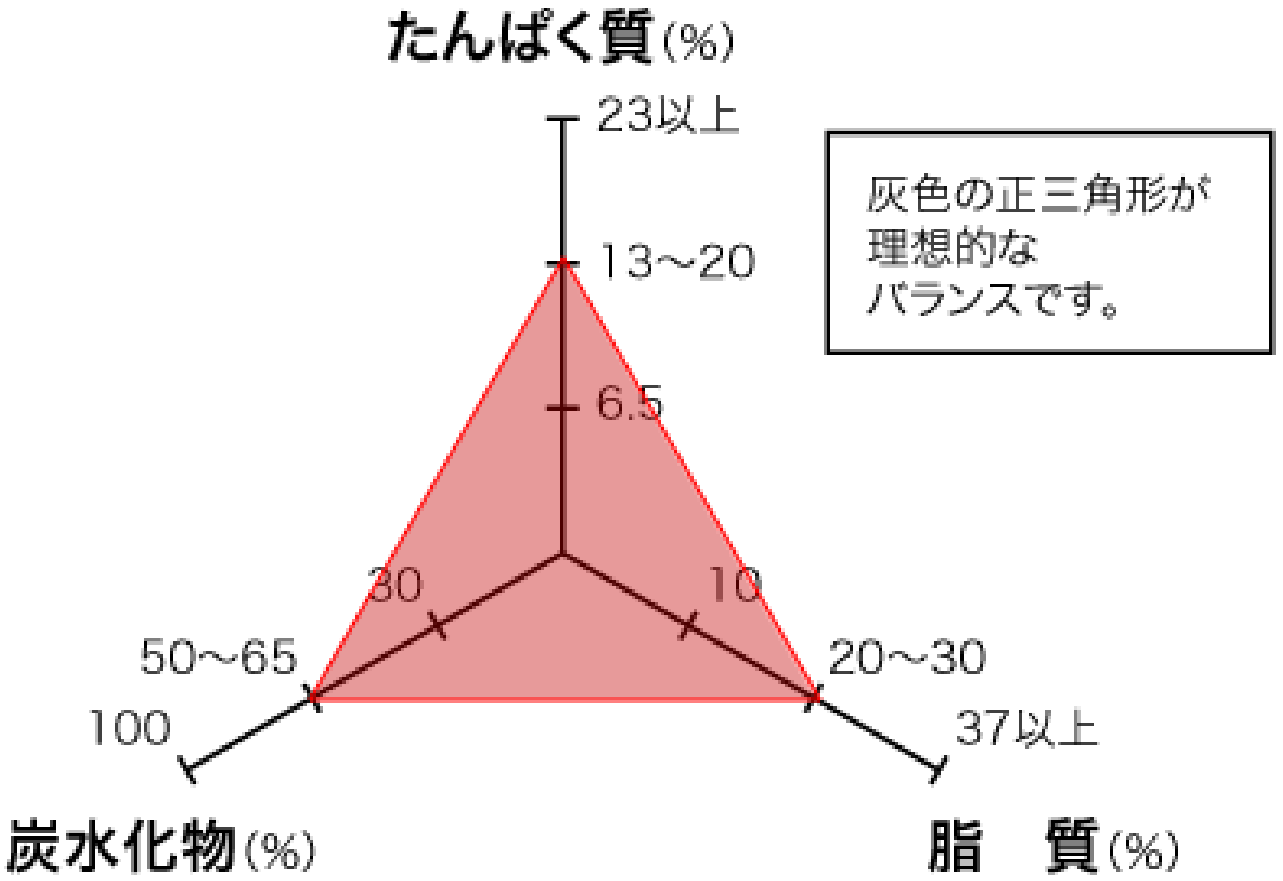
600kcal台

・ネギトロ丼
・シーフードサラダ



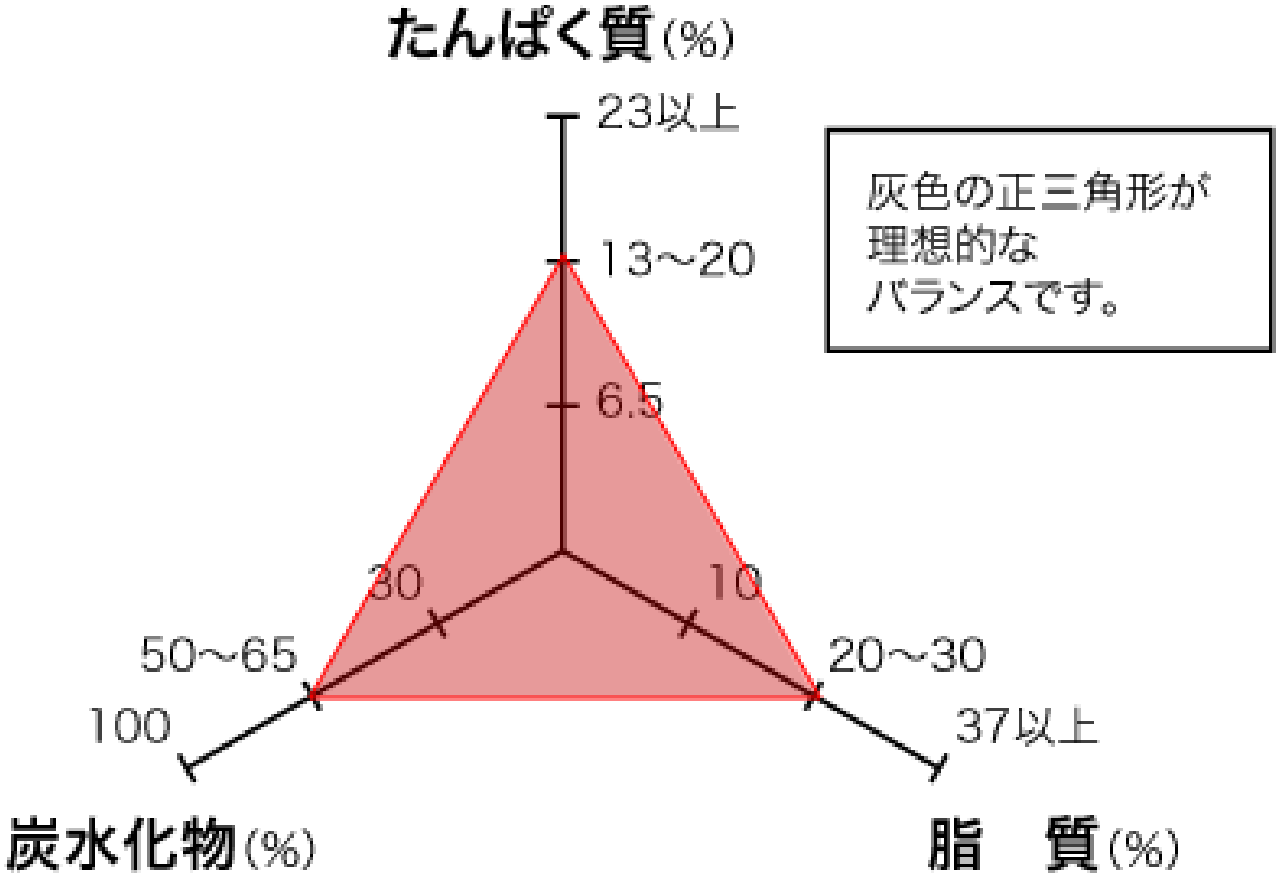
500kcal台

・たらこしらす和風パスタ



400kcal台

・海老とオクラのサラダうどん



＋50kcalでタンパク質と野菜追加

・海老とオクラのサラダうどん
＋α
・おつまみ3種盛
(蒸し鶏、キムチ、オクラ)

ココスのオススメ

和食定食はPFCが整いやすい

2度おいしい！釜揚げしらす＆サーモン丼

660kcal

低脂質

高たんぱく

HOT

広島県産牡蠣の和風ペペロンチーノ
パスタランチ

556kcal

魚介のスープパスタ

600kcal

NEW HOT

かさごとあさりのトマトソース パスタ
570kcal　　ランチ

低脂質

500kcal台

おすすめパスタがたくさん

高たんぱく

ココスは低糖質パスタも選べる

４００kcal台で抑えたいときは
低糖質パスタを注文しよう

あたたかい汁物系は満足度UP

NEW

釜揚げしらすと明太子の雑炊

400kcal台の和食

低脂質

おすすめランキング

①ココス…脂質が低いメニューが豊富

②ガスト…和食を選べる

③サイゼリヤ…価格安いので組み合わせが自由

ファミレスのポイント

- 和食を選ぼう
- 迷ったらパスタにしよう
- サラダのドレッシングは和風を選ぼう
- ココスが優秀です！