



外食を楽しむ、脂質コントロールガイド



はじめに

このパンフレットは、脂質制限が必要な方の外食選びをサポートすることを目的に学校の探究活動の一環として、高校生が自主的に調査・作成したものです。病気によって脂質制限が必要な方や、健康管理を意識する方に参考にしていただければ幸いです。

【医療的な責任について】

※本資料は医療機関の監修を受けたものではありません。

個々の症状や制限内容は人によって異なりますので、実際の食事制限については必ず医師や栄養士とご相談のうえ体調に応じてご判断ください。

【情報の出典・調査方法】

各メニューの脂質量などの情報は、各飲食店の公式サイト・栄養成分表示等を元に作成しました（2025年9月時点）。

最新のメニューや成分情報については実際の店舗や公式情報をご確認ください。

【飲食店について】

※本パンフレットは個人の探究活動の一環として、各飲食店の公式サイトの情報を参考に制作したものです。

店舗や企業への事前の許可はっておりません。

掲載に問題がある場合は、対応いたしますのでご連絡ください。

※掲載している情報やメニュー内容は地域や店舗によって異なる場合があります。実際に利用する際は、各店舗での最新情報をご確認ください。

※紹介している飲食店は「脂質を気にしながらも外食を楽しみたい」と考えた時に、利用しやすく、健康的な選択ができると感じた店舗を掲載しました。

【イラストについて】

※このパンフレットに掲載されているイラストは、実際の料理や店舗とは異なるイメージイラストです。

【イラストの出典】

イラスト素材:いらすとや (<https://www.irasutoya.com>)

※全てフリー素材サイトの利用規約に基づいて使用しています。

丸亀製麺

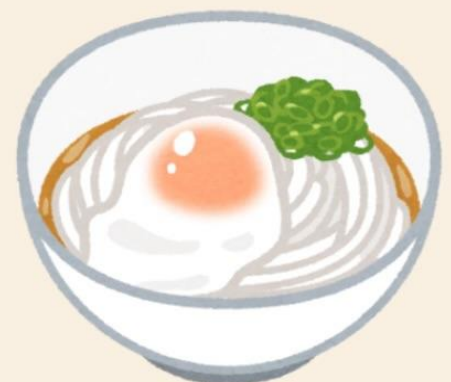


メニュー名	脂質
釜揚げうどん	1.5g
かけうどん	1.3g
ぶっかけうどん	1.3g
おろし醤油うどん	1.3g
ざるうどん	1.3g
とろろ醤油うどん	1.4g
いなり	4.5g
鮭（おにぎり）	1.4g
梅（おにぎり）	0.3g

☆うどんは全て並， いなり， おにぎりは1個

はなまるうどん

メニュー名	脂質
かけ	1.7g
冷かけ	1.7g
ざる	1.8g
釜揚げ	1.8g
おろしぶっかけ	1.9g
温玉ぶっかけ	6.8g
おろし醤油	1.7g
ごまいなり	2.7g
鮭おにぎり	1.3g



☆うどんは全て中， いなり， おにぎりは1個

すき家



メニュー名	脂質
旨だしとりそば丼	14.4g
オクラ旨だしとりそば丼	14.5g
まぐろたたき丼	10.1g
まぐろ鉄火丼	4.0g
鮭定食	10.6g
納豆定食	10.7g

鳥貴族

メニュー名	脂質
鳥貴焼 むね貴族焼 たれ	6.3g
鳥貴焼 むね貴族焼 塩	6.2g
鳥貴焼 むね貴族焼 スパイス	6.3g
ご飯もの とり白湯めん	8.8g
ご飯もの こだわり醤油ラーメン	2.0g
ご飯もの とり釜飯	3.5g



ココス



メニュー名

脂質

2度おいしい！まぐろ&サーモン丼

9.8g

まぐろたたき小丼~みそ汁付き~

4.2g

サーモン小丼~みそ汁付き

4.5g

ジョイフル

メニュー名

脂質

出汁香る月見だれのサーモンと釜揚げしらす丼

12.9g

ねぎトロ丼

12.3g

焼き鮭と椎茸の鰹節香る雑炊

8.7g



やよい軒

メニュー名

脂質

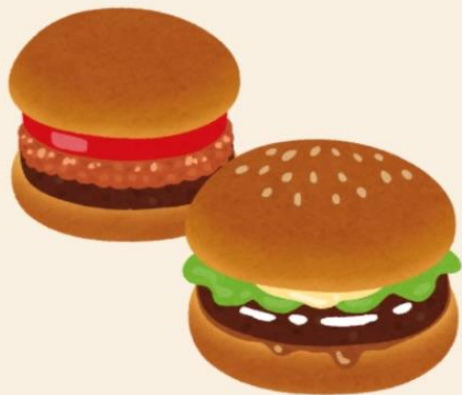
大豆ミートの野菜炒め定食

5.3g

地鶏親子丼~阿波尾鶏~

13.8g



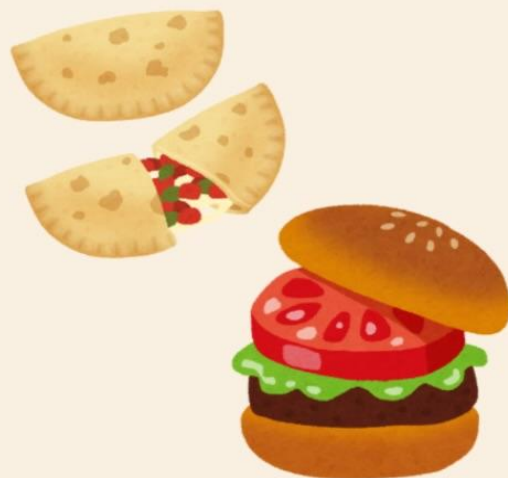


モスバーガー

メニュー名	脂質
モスの菜摘テリヤキチキン	10.7g
ソイハンバーガー	10.5g
グリーンバーガー〈テリヤキ〉ソース含まず	11.1g

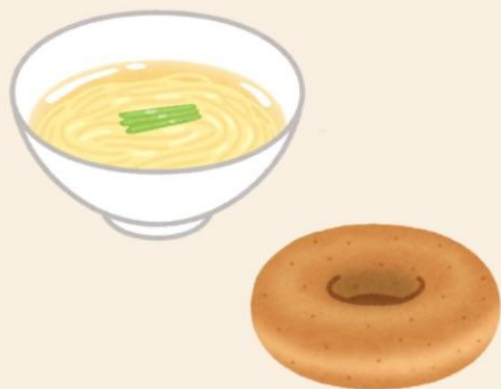
ドトール

メニュー名	脂質
トースト	2.7g
【全粒粉サンド】大豆ミート~豆と野菜のトマト煮込み~	11.3g
カルツォーネ タンドリー風チキン	7.0g



ほっともっと

メニュー名	脂質
しゃけ弁当	16.5g
もちミニ®彩・豆腐ハンバーグ弁当	14.7g
もちミニ®しゃけ弁当	12.7g



ミスタードーナツ

メニュー名	脂質
汁そば	1.1g
ふかふか焼ドーナッツ プレーン (2個入り)	7.7g
ふかふか焼ドーナッツ プレーン (1個あたり)	3.9g

スターバックス

メニュー名	脂質
アイ스티ー (パッション)	0g
ほうじ茶クラシックティーラテ (無脂肪乳)	1.7g
抹茶ティーラテ (無脂肪乳)	0.9g
ゆずシトラスティー	0g
マンゴーパッションティーフラペチーノ	0g



サーティワン

メニュー名	脂質
オレンジソルベ	0g

