その選び方、
大丈夫？

中食を上手に選ぼう！



仕事やお出かけで忙しいときなど、調理が面倒と思うことが…。そんな時、市販の弁当や惣菜は、便利でいろいろ選べ、手軽に利用できます。でも、日常的に利用していると、選び方によっては栄養素が偏っているかもしれません。
上手に選んで、ヘルシーに活用しましょう！

「中食（なかしょく）」とは、市販の弁当や惣菜などを買い、家や職場などに持ち帰って食べることをいいます。

中食の注意点

・炭水化物に偏りがち　・揚げ物など脂質の多い食品を選んでしまう
・野菜が不足しがち　・塩分が多くなりがち

選ぶ時のコツ

毎食、主食・主菜・副菜をそろえるのが基本。バランスを意識しよう！

主食
ごはん、パン、めん等
（エネルギー源になる）

主菜
肉、魚、卵、大豆・大豆製品
（からだをつくる）

副菜
野菜、海藻、きのこ、いも
（からだの調子を整える）

＋

牛乳・乳製品、果物
（1 日のどこかで食べる）

バランスが悪い例



おにぎり＋からあげ
野菜が少ない



牛丼
野菜が少ない



菓子パン＋カフェオレ
炭水化物に偏っている

バランスが良い例



おにぎり＋からあげ＋サラダ
（主食）（主菜）（副菜）



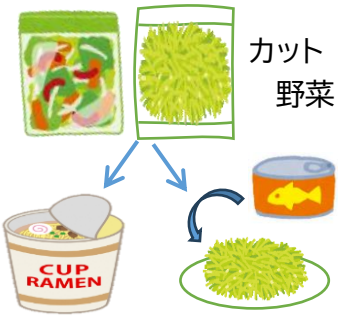
牛丼 ＋ 切り干し大根
（主食）（主菜）（副菜）



卵サンド＋野菜スープ＋ヨーグルト
（主食）（主菜）（副菜）（乳）

不足しがちな野菜をとる工夫

カット野菜の活用術
野菜は 1 食 120gを目安に、麺類や主菜と組み合わせて。



カット野菜

★カップ麺に野菜を入れて食べる

★ツナ缶を野菜にのせ、おにぎりと組み合わせる

エネルギーダウンの例





720 kcal

菓子パン＋から揚げ＋マカロニサラダ

炭水化物と脂質に偏り、エネルギー過剰ぎみ

約 260kcal ダウン







460 kcal

おにぎり＋サラダチキン＋野菜スープ

油脂の少ない主食主菜副菜の
組み合わせでエネルギーダウン！

減塩のコツ

幕の内弁当

塩分 4.8g



漬物としょうゆ、ソースを残す→塩分 1.6g 減

野菜サラダ

塩分 1.4g



ドレッシングを 2/3 残す→塩分 0.9g 減

スイーツの誘惑に注意



シュークリーム
180～300kcal



どら焼
180～260kcal



アイスクリーム
150～250kcal



ごはん 1 膳（150g）
＝234kcal

ごはん 1 膳分を超えるものも‼
エネルギー過剰に注意しましょう。



健康のために、バランスよく組み合わせて
食べるといいね



令和8年度　毎日をアクティブに暮らすために

ARUKU＋10

12月から開始予定

10分運動するごとに記録をして、ぬりえを完成させましょう。
3回以上ご応募いただいた方に、オリジナルタオルホルダーをプレゼントします。
さらに、抽選でARUKU＋10オリジナルグッズを進呈します。

ウォーキング、筋トレ、スポーツなど、楽しみながら身体を動かしましょう！

対　象	四日市市に在住、または通勤・通学する１８歳以上の人
配布場所	各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、健康づくり課窓口など
応募方法	インターネット、郵送、ファクス、窓口にて提出 **令和９年２月２６日(金)（必着）**までにご応募ください。

詳しくは、「ＡＲＵＫＵ＋１０」のリーフレットをご覧ください。

発行　四日市市　健康づくり課　☎059-354-8291