こにゅうどうくんの☆ちょこっと健康情報

「中食」を上手に選びましょう

中食という言葉を知っていますか？
中食とは、スーパーやコンビニなどで、お弁当やお惣菜を購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して自宅で食べる食事のことです。

メリット

・必要な分だけ購入できる
・種類が豊富で組み合わせやすい
・栄養成分表示が記載されている

デメリット

・栄養バランスが偏りやすい
・塩分や脂質が多い
・野菜が少ない
・エネルギーが高い



中食を選ぶときのポイント

主食・主菜・副菜をそろえましょう

○ 主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスの良い食事をそろえることが出来ます。



○ 丼ものや麺類など野菜が少ないときは、**副菜をプラス！**



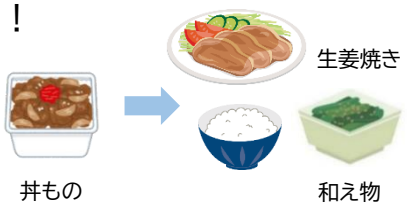
さらに１日どこかで
牛乳・乳製品と果物を
食べましょう！



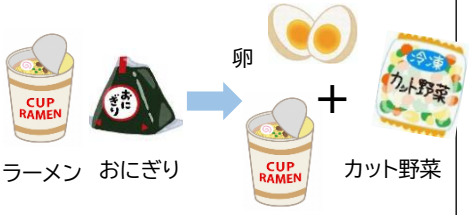
○ お弁当は主食・主菜・副菜の揃った幕の内弁当がおすすめ！



○ 丼ものより定食風に！



○ 主食を重ねて食べない。



減塩を意識しましょう

○ 漬物・佃煮、しょうゆやソースを残す。



調味料を「減らす・使わない」ことも減塩のコツ

○ 麺類の汁を残す。



半分残すと 1.5g～2g程度減塩になります

○ おにぎり、寿司、パンには塩分が含まれています。白飯を選ぶと塩分を減らすことができます。



選び方を工夫してカロリーダウン＆バランスアップ

油を使った料理は1品に！



ロースかつ　ご飯

－172kcal

ポテトサラダ 195kcal → 和え物 23kcal

脂質が多く高カロリー。ポテトサラダを和え物に。



ジュース 230kcal

メロンパン 401kcal

－191kcal



卵サンド 281kcal　サラダ 37kcal



牛乳 122kcal

菓子パンやジュースは高エネルギーなものが多く、栄養素も不足気味。

栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示（1包装当たり）	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

食品によって100g当たり、1袋当たりなど表示されている単位が異なります。必ず確認しましょう。

Check

表示を見比べ自分に合った食品を選ぶ習慣をつけましょう。

ドレッシングに注意！
マヨネーズやごまドレッシングは高カロリー！カロリーハーフや低カロリーのものを選びましょう。

甘い誘惑に注意！



ロールケーキ 220kcal　どら焼き 260kcal　ごはん 234kcal

市販のスイーツは高カロリーのものもあります。間食には乳製品や果物がおすすめ。



♪お惣菜・冷凍食品の鶏の唐揚げを使って♬

ちょっとひと手間

★おろし煮（1人分）

唐揚げ	3個
大根	50g
めんつゆ（濃縮2倍）	小さじ1

〈作り方〉
1.大根をすりおろす。
2.器に全ての材料を入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。

四日市市　健康づくり課　電話　354-8291