

中食・外食は上手に活用しよう

中食（なかしょく）とは市販のお惣菜やお弁当を買って家で食べることを言います。「栄養バランス」や「適量」を意識して上手にメニューを選びましょう。

ここに注意!

塩分の摂り過ぎ

市販のお惣菜は時間が経って冷めてもおいしく食べられるように塩気、甘みが強い。

- 冷奴など塩分の少ないメニューを組み合わせる。
- 卵でとじるなど、薄味料理に変えて、半分にする。



ここに注意!

エネルギーの摂り過ぎ

揚げ物は衣が厚く、お弁当のごはんは200g（コンビニおにぎり2個分）以上のものが多い。

- 揚げ物を食べすぎない。
- ごはんは自分の適量にする。
- 炭水化物を重ねて選ばない。（ごはんとラーメン、パンと Pasta など）



ここに注意!

野菜不足

中食・外食ともに、野菜の使用量は少なくなりがち。

- カット野菜やサラダを追加する。
- 野菜100%のジュースを摂る。
- 次の食事で補う。



実践のためのワンポイントアドバイス

- 「主食」「主菜」「副菜」が揃うように組み合わせる
- 調理方法が重ならないように組み合わせを考える（揚げ物ばかりにならないなど）
- エネルギーや塩分など栄養成分表示を参考に食品を選ぶ

栄養成分表示を活用しよう

加工食品には栄養成分の量や熱量に関する表示がされています。

食品選びの参考にしましょう。

| 栄養成分表示 (100mlあたり) | | 栄養成分表示 [1本(200ml)あたり] | |
|----------------------|---------|--------------------------|---------|
| エネルギー | 50 kcal | エネルギー | 65 kcal |
| たんぱく質 | 0.5 g | たんぱく質 | 1.0 g |
| 脂質 | 2.5 g | 脂質 | 4.0 g |
| 炭水化物 | 6.3 g | 炭水化物 | 6.3 g |
| 食塩相当量 | 0.04 g | 食塩相当量 | 0.04 g |

太りたくないあなたはどちらを選ぶ？
ヒント：100mlあたりに換算すると・・・

「食の健康づくり応援店」を外食選びの参考に

食の健康づくり応援店とは、外食やお惣菜を利用する方がご自身の健康状態や希望に合わせてメニューが選べるよう取り組み、京都市に登録されたお店のことです。

