

「外食」や「中食」のポイント

中食(なかしょく)とは・・・？

調理済み食品（惣菜や弁当など）を自宅で食べることを言います。外食や中食は高エネルギーになりがちのため、体重増加に繋がりがちです。選び方と少しの工夫で上手に利用していきましょう。

外食と中食の特徴



⚠ エネルギーが高い

とんかつや唐揚げなど油を使用した料理が多いため、エネルギーが高くなりがちです。かつ丼や牛丼など、丼ものは主食量が多いためその分エネルギーも高くなります。

⚠ 塩分が多い

一般的に外食や中食のメニューは冷めても美味しく感じられるよう、塩気や甘みが強めの味付けとなっています。

1日の食塩摂取目標量は
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満



⚠ 野菜が少ない

外食や中食は野菜の使用量が少なく、意識して食べないと野菜不足になりがちです。野菜は1日 **350g** の摂取が目安です。「**5皿分**」の野菜料理に相当します。



外食と中食の攻略法



ポイント1 「メニューを上手に選ぼう」

栄養成分表示を確認することで、その料理のエネルギーを確認することができ、料理や食品を選ぶ際のポイントとなります。

栄養成分表示

エネルギー	814kcal
たんぱく質	22g
脂質	29g
炭水化物	112g
食塩相当量	4.0g

ポイント2 「調味料を工夫しよう」

付属の調味料（醤油やソースなど）はすぐにかけずに味を見てから必要な量だけ使いましょう。



酸味や辛味を利用して調味料を減らすのもオススメ！

ポイント3 「プラス野菜を忘れずに」

スーパーやコンビニで手に入るカット野菜は手軽で便利！不足しがちな野菜を補いましょう。

サラダ詐欺に注意！

ポテトサラダ



マカロニサラダ



野菜はほとんど含まれていません

炭水化物が多く含まれており、栄養素的には野菜ではなく主食の仲間です。