

中食を上手に利用しましょう!

中食とは

中食とは、惣菜店やお弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー（宅配・出前）などを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさします。中食の利用は年々増加の傾向にあります。便利で食べたいものが食べられる一方、おにぎり・麺・パンなど主食中心の食事になったり、味の濃いものや、揚げ物が多くなってしまい、塩分や脂質の摂取量が増えてしまうなど栄養バランスが偏りがちです。選び方のコツをつかんで上手に利用すれば、栄養バランスを整えることが可能です。家事の負担を減らすことが出来、毎日の食事の強い味方になると思います。

選び方のコツ

① 主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆料理）、副菜（野菜、海藻、きのこ料理）が揃うように選ぶ。

～こんな選び方していませんか？～

The infographic illustrates four common unbalanced bento selections and their balanced alternatives:

- Example 1:** おにぎり (Onigiri) + 焼き鳥 or サラダチキンなど (Grilled chicken or salad chicken, etc.) + 野菜サラダ or 具沢山の味噌汁など (Vegetable salad or miso soup with many ingredients, etc.).
- Example 2:** おにぎり+カップ麺 (Onigiri + cup ramen). Alternative: カップ麺 (Cup ramen) + ゆで卵 (Boiled egg) + カット野菜 (Cut vegetables). Note: お湯を注ぐ前に入れる (Add before pouring hot water).
- Example 3:** 菓子パン+ジュース (Candy bread + juice). Alternative: ハムや卵のサンドイッチ (Ham or egg sandwich) + 牛乳 (Milk) + 野菜サラダ (Vegetable salad).
- Example 4:** 丼ぶり物のみ (Only bowl food). Alternative: 丼ぶり物 (Bowl food) + 野菜の和え物または野菜スティック、サラダなど (Vegetable dressing or vegetable sticks, salad, etc.).

色々なおかずの入ったお弁当を選ぶのも○ (It's also good to choose a bento with various side dishes.)

② 同じものばかり選ばない

好きなものばかり毎日食べてしまうと栄養が偏ってしまいます。色々な種類の料理を組み合わせさせて選びましょう

③ 栄養成分表示を確認する。

栄養成分表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)をチェックし、料理を選ぶ際の参考にしましょう。