



「中食」って聞いたことありますか？

自宅以外で調理された弁当や惣菜を家庭や職場に持ち帰って食べる食事のことです。

近年、コロナ禍によってさらに注目を集めました。

中食を利用する理由としては、共働き家族や一人暮らしの若者、高齢者が増えたことによる「時短ニーズ」が高まるなか、より簡便に食事の準備ができ、外食より安く済ませることができるなどがあげられます。

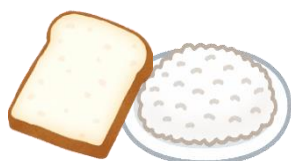
しかし、中食で購入する弁当や惣菜などは、揚げ物が多く『厚生労働省の示す1回分の野菜摂取量の10分の1程度しか野菜は摂取できず、塩分は2倍程度多い傾向にある。』と指摘されています。

健康相談で、中食はどんなものを選びますか？とお尋ねすると

「唐揚げ」「とんかつ」「揚げ物多めの弁当」「おにぎり」「巻きずし」などの答えが多いです。

便利な中食を利用する時は、ちょっとした工夫でバランスアップしてくださいね!!

上手な中食利用のポイント 1・2・3



1 味がついていない
主食を選んでね！



2 主菜(肉魚卵大豆製品)が、
揚げ物ばかりに偏らないようにね！



3 野菜・キノコ・海草を
含むものを選んでね！

野菜や海藻を
たくさん食べるためには…

海藻類の個包装パックや
冷凍野菜のストックも おすすめ! で～す



自宅の冷蔵庫に個包装された「めかぶ」や「もずく」などを
常備しておく副菜の一品に便利です。

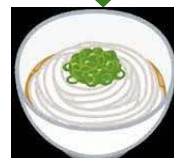
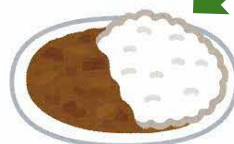
また、持ち帰った食品に冷凍野菜のブロッコリーやオクラ、
インゲンなどをレンジで一緒に温めると
簡単に野菜が摂取できます。

〈例〉レトルトカレー＋冷凍ブロッコリー、
冷凍肉うどん＋冷凍小松菜、
冷凍チャーハン＋カットレタス、
冷ややっこ＋刻みオクラ、
納豆＋刻みオクラ

冷凍野菜を
上手に
トッピング！



冷凍野菜



いろいろ
試してみよう

