

栄養通!! Vol. 51

令和1年11月発行

「栄養通!!」51号

発行責任者

多摩南部地域病院栄養科

なかしょく

外食と中食について!

そもそも何が違うの??

外食とは家庭外の食堂やレストランなどの飲食店で食事をする事

中食とは惣菜店やコンビニエンスストア・スーパー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、家庭外で商業的に調理・加工されたものを買って食べる形態の食事のこと

※外食や中食は手軽に食事を摂れる一方で、自分の好きな食事内容に偏りやすくなります。

また、高エネルギーで塩分が多く、野菜が不足しがちで栄養バランスが乱れやすいので注意が必要です。そこで外食や中食の上手な活用方法をご紹介します。



~食事のポイント~

食事の基本! 主食・主菜・副菜を揃えよう!!

副菜

野菜・きのこ・海藻など(ビタミンや食物繊維が豊富)

♪体の調子を整える

主食

米・パン・麺など(炭水化物を多く含む)

♪エネルギーのもとになる

主菜

魚・肉・卵・大豆(たんぱく質や脂質を多く含む)

♪体を作るもとになる

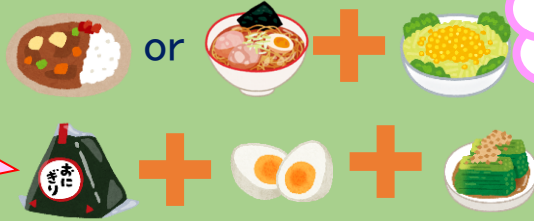


★カレーライスやラーメンなどの単品料理は比較的、脂肪や塩分が多く、たんぱく質やビタミン・ミネラルが不足しがちです。できるだけ、主食・主菜・副菜が揃っている定食を選ぶようにしましょう。

★麺類や丼物は単品で頼まずに野菜を追加するなどの工夫をしましょう!

例えば...

お昼は
「おにぎり」だけという方にお勧め!



野菜の1日の目安量は350gです



栄養成分表示を確認しよう!!

最近、外食店のメニューや惣菜などに栄養成分表示が記載されることが増えています。表示を確認する習慣をつけて、エネルギーが高い料理や塩分の多い料理を把握しましょう。

上手に活用して自分に合った食品を選ぶことで、食生活の改善につながります。

栄養成分表 1食あたり			
エネルギー	702kcal	炭水化物	93.4g
たんぱく質	25.6g	食塩相当量	2.5g
脂質	25.2g		

※表示されている単位が1食あたりなのか、100g 当たりなのか確認しましょう!



食塩の摂り過ぎに注意!!

外食や中食メニューは、濃い味付けのものが多く食塩を多く摂り過ぎてしまう可能性があります。麺類の汁は飲み干さない、漬物は残すなどの工夫をしましょう。

外食メニューの塩分量

料理名	食塩 g	料理名	食塩 g
ざるそば	2.7	チキンカレー	3.3
ラーメン(汁含む)	5.8	チャーハン	2.5
天丼	3.0	幕の内弁当	3.4
ちらし寿司	3.5	おにぎり(明太子)	1.2

参考: 外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド 女子栄養大学出版

【食塩摂取目標量】

男性: 8.0g 未満/日

女性: 7.0g 未満/日

日本人の食事摂取基準 2015 年版