



## 中食を上手に利用しましょう

中食とは、スーパーやコンビニで惣菜やお弁当を購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して家庭で食べる食事のことです。新型コロナウイルス感染症の流行で、外食を控え中食を利用されている方も多いのではないのでしょうか？中食のメリットとデメリットを知り、上手に活用しましょう。



### ～メリット～

- 1 種類が豊富で多様な食品を摂取できる
- 2 食べたいものを必要な分だけ購入できる
- 3 手軽に利用でき、家事の負担を軽減できる

### ～デメリット～

- 1 丼もの、おにぎり、寿司など、主食に偏りやすい
- 2 味の濃い料理や揚げ物が多く、食塩や脂肪を取り過ぎやすい
- 3 野菜が少なく、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しやすい

## 1 栄養成分表示を確認してみましょう

### 栄養成分表示 (1個あたり)

エネルギー800kcal 炭水化物 93.4g  
たんぱく質 25.6g 食塩相当量 2.5g  
脂質 25.2g



「1個あたり」「100gあたり」の単位を確認しましょう。

エネルギー(kcal)、たんぱく質、食塩相当量などが記載されています。ご自身に必要な栄養量※に合わせて選びましょう。

※ 必要な栄養量は、病状・性別・年齢・活動量などにより1人1人違います。医師に確認しましょう。栄養指導でもご説明させていただきます。

健康な60代、70代で、活動量が少ない方（ほとんどの時間を座って過ごす生活の方）の目安は…

男性：1800kcal～2200kcal、食塩 7.5g 未満  
女性：1400kcal～1600kcal、食塩 6.5g 未満

参考：日本人の食事摂取基準 2020年版

## 2 組み合わせや食べ方を工夫しましょう

中食の食事バランスを整えるためには…

主食（ごはん、パン、麺）、主菜（魚・大豆・肉・卵）、副菜（野菜）を揃えることがポイントになります。この3種類が揃うと、栄養素が不足しにくくなります。

中食に特に不足しがちな野菜、果物を積極的に取り入れることをおすすめします。



### 例1 おにぎりとスープのみ



主食のみで、主菜、副菜が不足しています。

卵と野菜のサラダを組み合わせ、たんぱく質やビタミンをプラス！さらに果物を追加してもいいですね。

おにぎり	170kcal	食塩 1.0g
コーンスープ	82kcal	食塩 1.1g
卵と野菜のサラダ	155kcal	食塩 1.3g
果物(みかん1個)	40kcal	
エネルギー計 447kcal、		食塩 3.4g

中食は食塩の量が多くなりがちです。サラダのドレッシングを半分残したり、食塩の少ないスープを選ぶと減塩できます。

### 例2 きつねうどんのみ



主食のみで、副菜が不足しています。

ごま和えを加え、不足しがちなビタミン、食物繊維を補う。乳製品を追加するとカルシウムをプラスできます。

きつねうどん	392kcal	塩分 5.8g
青菜ごま和え	83kcal	塩分 1.0g
ヨーグルト	80kcal	
合計 555kcal、		食塩 6.8g

麺つゆを半分残すと、2～3gの食塩量を減らすことができます！