

栄養だより



2021年
冬号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室

中食のポイント

中食(なかしょく)...コンビニ・スーパー・惣菜店などで弁当や惣菜等を購入したり、外食店のデリバリー等を利用して家庭外で商業的に調理・加工された物を購入して食べる形態の食事のこと。

コロナ禍でテイクアウトできるお店も増え、コンビニやスーパー、惣菜店を利用して中食をする機会も増えたと思います。それらはおいしく、様々な料理が食べられますが、一方で味が濃い物が多く、脂質や塩分の取り過ぎが気になるところです。今回は中食の選び方や食べ方のポイントを紹介します。

中食の選び方のポイント

①エネルギー量をチェックする

栄養量の表示をしているお店や商品が増えてきました。こまめに確認する習慣をつけることで、上手にメニューを選ぶことができます。

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
ナトリウム	〇〇 mg

②栄養バランスをチェックする

栄養が偏らないよう、主食・主菜・副菜をバランスよく揃えることが大切です。特に副菜の野菜やキノコ類、海藻類は不足しがち。意識して摂るようにしましょう。

主食+主菜



牛丼(単品)



副菜

サラダ
酢の物

中食の食べ方のポイント



①減塩を意識して

中食の食品には保存の為に濃くするなど塩分が多く含まれています。塩分の摂り過ぎにならないよう気をつけましょう。付属のタレやドレッシングは味をみて少しづつかけたり、麺類は汁を残しましょう。



②食中毒に注意!!

テイクアウトした食品は早めに食べるようにしましょう。長時間の室温放置や持ち歩きをすると食中毒菌が増える原因となります。



♡行事食の紹介♡

10月 お月見献立



ご飯・里芋まんじゅう
梅ドレッシングサラダ
赤だし
うさぎちゃんゼリー



おやつ：十五夜ようかん

12月 クリスマス



オムライス
ハンバーグ
カラフルサラダ
ミネストローネ
サンタのゼリー

