

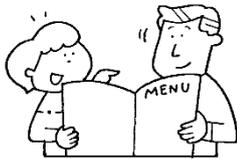
外食・中食を上手に活用しよう

調理済み食品や外食は、手軽に利用できるものですが、選ぶときには何を目安にすればよいのでしょうか。手軽だからこそ、選ぶときに色々と気をつけてほしいことがあります。将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけましょう。

◆ 外食と中食の違いについて ◆

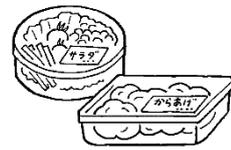
【外食】

食堂やレストラン等へ
出かけて食事をする
こと。



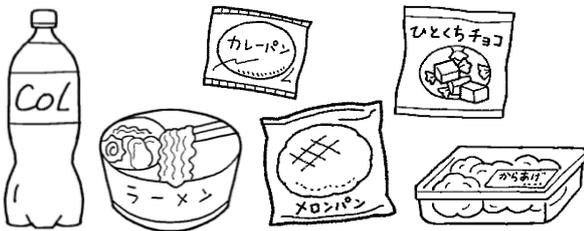
【中食】

惣菜や弁当等の
買った料理を自宅で
食べること。

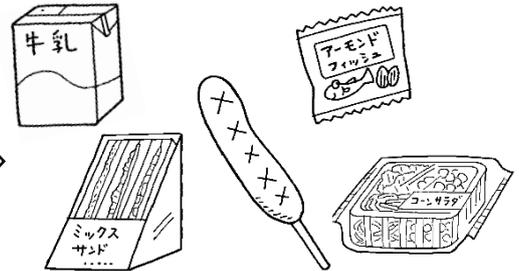


◆ 中食を選んでみよう ◆

【例えばこの組み合わせだと…】



エネルギー量が高く、栄養が偏っています。
脂質の多い食品を減らし、野菜の惣菜を
取り入れましょう。



栄養バランスがよく、ビタミン類や
食物繊維、カルシウムなどもとれます。

【選ぶときのポイント】

- ・エネルギーが多すぎないか
- ・脂質が多すぎないか
- ・主食、主菜、副菜がそろっているか

◆ 食品を選ぶ力をつけよう ◆

最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜、副菜になる食品を組み合わせます。

【主食】

(ごはん・パン・めん類など)

【主菜】

(肉・魚・卵・大豆製品など)

【副菜】

(野菜など)