

中食・外食の選択

3月も半ばを過ぎ、今年度も、もう少しで終わりです。

年度末は何かと忙しく、
中食・外食*をする機会が増えるかもしれません。

中食・外食は、食べたいものを必要な量購入したり、家事の負担を軽減できたりするメリットがある一方で、主食中心、高塩分・高脂質の食事につながりやすいといったデメリットもあります。

中食・外食をする時は、デメリットを最小限に抑えるため
“選択する力”が大切です。

①毎日同じ料理に偏らない

②主食・主菜・副菜を揃える

例えば…

・親子丼（主食・主菜）＋サラダ（副菜）

・食パン（主食）＋から揚げ（主菜）＋レタス（副菜）＝から揚げサンドイッチ など

以上のことを意識して、バランスの良い食事をとりましょう！

<こちらのコラムもチェック！>

過去の食育コラム→食習慣→「主食・主菜・副菜を揃え、バランスの良い食事を！」

* 語句の説明 *

- ・中食…お弁当やお惣菜など家庭外で調理・加工された食品を家庭、学校などでそのまま食べること、
またこれら食品の総称
- ・外食…レストラン等へ出かけて食事をする事
- ・内食…家庭内で手作り料理を食べること

参考：「中食の選び方」厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト