

## 食事

# 外食・中食<sup>※</sup>を楽しくヘルシーに！

外食や中食は、エネルギーや食塩の過剰になりやすく、栄養バランスも乱れがちです。利用頻度が多い人は、栄養成分表示を参考に自分にあった方法で、外食・中食を味方につけましょう！

※中食…コンビニなどで弁当やパン、惣菜を購入し、自宅などで食べること。

## 外食・中食時のポイント

ポイント  
1

### 栄養バランスの良いメニューを選びましょう

→ ご飯類、メインのおかず、野菜のおかずをそろえましょう。

丂物より定食を選ぶ



牛丼



牛皿定食



おにぎり



幕の内弁当



おにぎり



やきとり



サラダ

ポイント  
2

### 野菜をプラスしましょう！

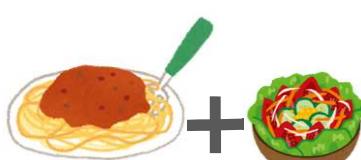
おひたしやサラダを追加する



丂もの



野菜の小鉢



スパゲティー  
ミートソース



サラダ

野菜の具がたくさん  
のメニューを選ぶ



ラーメン



五目ラーメン

ポイント  
3

### 食塩を意識しましょう

スープを  
2/3残す



7.0g

→ 食塩  
-4.0g



3.0g

漬け物・佃煮は残す  
味噌汁は半量残す  
調味料は使わない



4.7g

→ 食塩  
-2.3g



2.4g

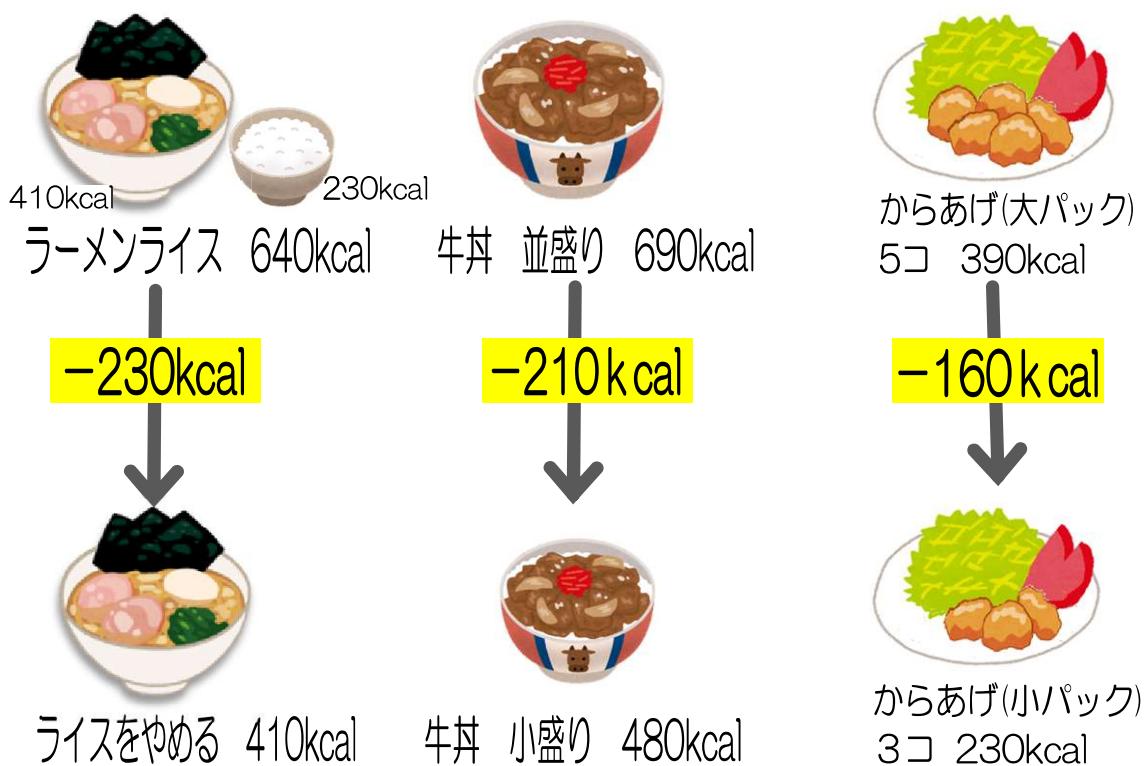
ポイント  
4

## いつものメニューでエネルギーダウン

### 1 メニューの選び方を工夫する。



### 2 ご飯やおかずの量を調整する。



外食で摂りすぎた分(不足した分)は、家での食事で調節しましょう

■油を控える



■ごはんを半量にする



■野菜をたっぷりとる

