

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！

^{なかしょく}※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。

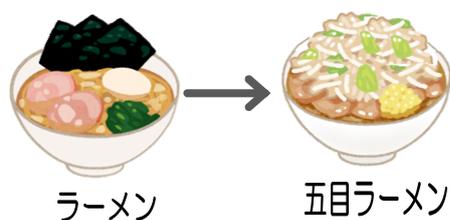


ポイント 2 野菜をプラスしましょう!

おひたしやサラダを追加する

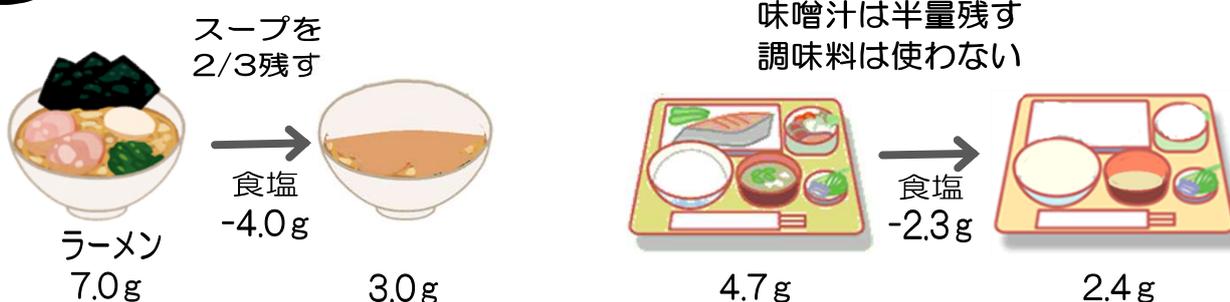


野菜の具がたくさんメニューを選ぶ



ポイント 3 食塩を意識しましょう

漬け物・佃煮は残す
味噌汁は半量残す
調味料は使わない

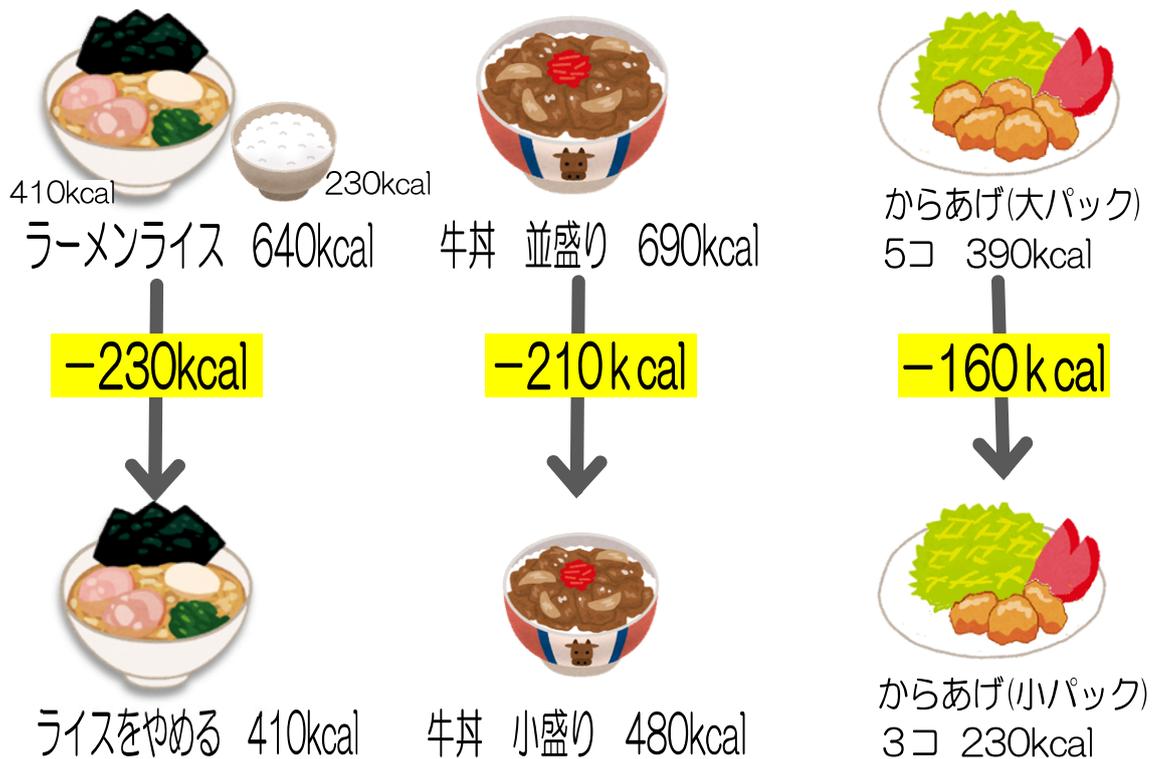


ポイント 4 いつものメニューでエネルギーダウン

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



■野菜をたっぷり取る

