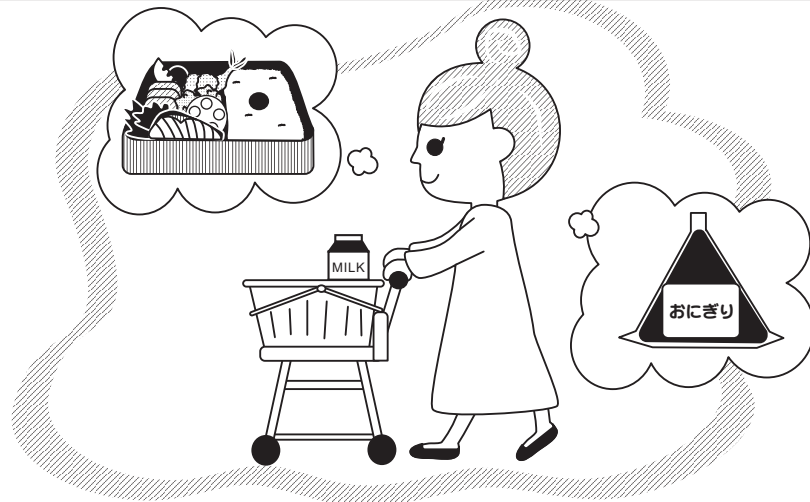


なかしよく

中食

を上手に
活用しよう

手軽で便利な惣菜や弁当、宅配などの上手な活用法

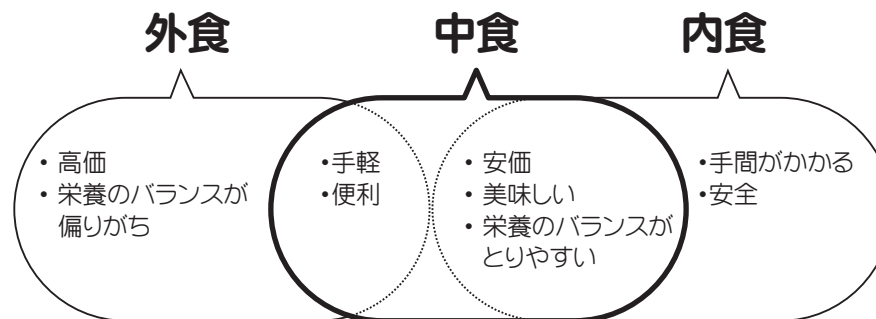


なかしよく

中食とは

惣菜や弁当などを買って、家や職場などで食べることを「中食(なかしよく)」といいます。

家で手作りの料理を食べる「内食(うちしよく)」と、レストランなどお店で食べる「外食」との中間という意味で最近使われるようになった造語です。



中食の人気の秘密

- 手軽で便利
- 調理時間と経費の節約ができる

総務省の家計調査によると、家計に占める食料費の支出割合が減少傾向にあるなかで、中食にあたる調理加工品への支出割合は増加しています。食べたいものを必要な分だけ購入できる点や、時間がなくて食事が作れない時・作った食事にもう一品加えたい時などに便利なため人気が出ています。老舗料理店や有名レストランなどの美味しくて高級感のあるものや、栄養バランスを考慮した健康志向のものが登場したことも、人気が出た理由の一つです。

宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

中食の種類

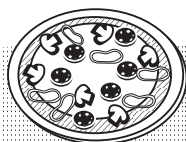
①テイクアウト

スーパー・コンビニ・弁当屋・惣菜専門店などで売られている、弁当・調理済み食品・惣菜・パンや冷凍食品などを持ち帰って食べる食事



②デリバリー

ピザ・中華・寿司・そば・弁当など宅配・出前の食事



③ケータリング

自宅やパーティ・イベント会場などで調理をしてもらう食事



配食サービスが人気です

最近では、栄養バランスのよい食事を宅配する「配食サービス」が注目を集めています。

介護が必要な高齢者の方や、嚥下障害などで食事をうまく飲み込めない方、腎臓病や糖尿病があり食事に様々な制限がある方など、普通の食事が摂れない方を考慮した「介護食」や「健康食」を自宅まで届けてくれるサービスです。栄養バランスのよい食事が摂れるため、若い女性の利用者も増えてきています。



中食の上手な活用法

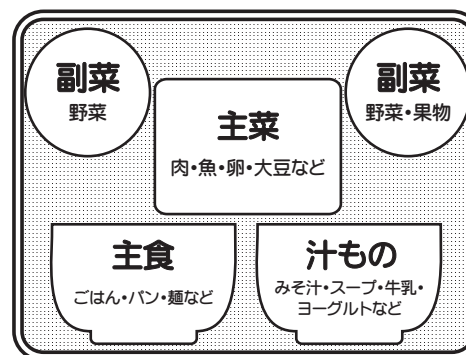
<惣菜の場合>

中食を選ぶ際に気をつけたいのは、単品で食事を済ませるのではなく、色々なものをバランスよく組み合わせて食べるようにすることです。

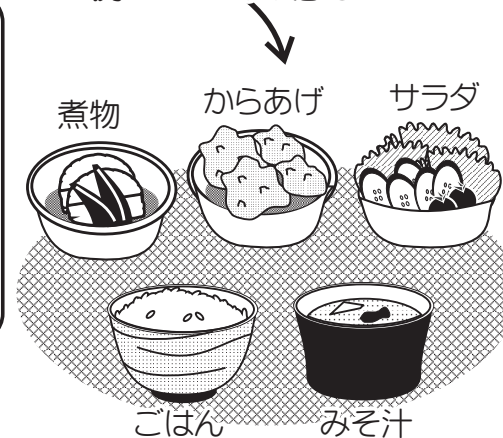


手作りの内食も、時間がないと品数が少なくなり、栄養も偏りがちになります。中食メニューをプラスすれば、栄養バランスもよくなり、食卓もにぎわいます。

栄養バランスのよい 食事の基本スタイル



例えばこんな感じに



ドレッシングの多いサラダにはトマトやレタスを足したり、買ったとんかつを家で卵とじにするなど、ひと手間加えればより多くの食材を摂ることができ、家事の負担も軽くなります。

中食の注意点

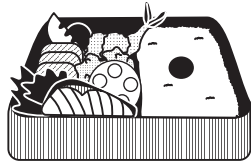
<弁当・デリバリーの場合>

①食材の多いメニューを選ぶ

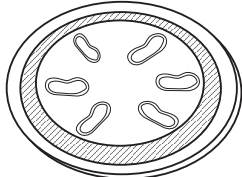
ごはん・パンなどの炭水化物、肉・魚・卵などのたんぱく質、野菜や果物のビタミン・食物繊維をバランスよく摂れるメニューを選びましょう。



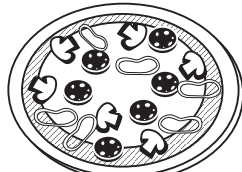
牛丼



幕の内弁当



プレーンピザ



ミックスピザ

②エネルギー表示のあるものを選ぶ

③野菜が不足している場合には、野菜の品を加えたり、無塩の野菜ジュースなどを加える

④牛乳や低糖のヨーグルトを加える

不足しがちなカルシウムなどの栄養バランスがアップします

1食でうまくバランスがとれなければ、1日単位で調整をしてみましょう。



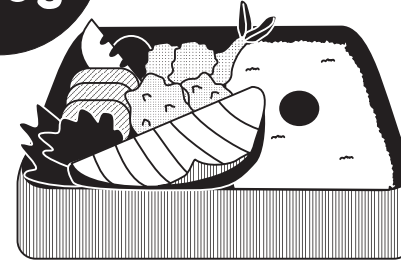
①塩分にご注意！

中食は手軽で便利ですが、保存性を良くするために塩分を高くしているものが数多くあります。塩分の1日の摂取目標量は、男性9.0g未満、女性7.5g未満です。

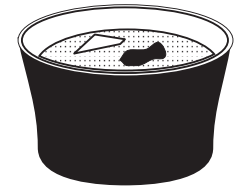
★ある日の中食メニュー★

塩分合計
5.6g

緑茶→



紅鮭弁当 3.3g



インスタントみそ汁 2.3g

減塩するには・・・

弁当+みそ汁+お茶のメニューから

- みそ汁を残す(1/2量にすると塩分は4.5gに減塩)
- おかずを残す

塩分の高い梅干しや漬物、つくだ煮などを残すようにする。
添付のしょうゆやソースは必要な分だけつけて食べる。

■その他の減塩技



コンビニや弁当屋では、塩分が表示されているものが多いので、塩分の低いものを選びましょう。



インスタントみそ汁は、味が濃く作られているものが多いです。お湯を多めに入れて薄めるのではなく、材料とお湯の量をともに減らせば美味しく減塩できます。

- 1/2量に減らすと、塩分は **-1.1g**
- 2/3量に減らすと、塩分は **-0.8g**



表示を見ながら塩分の少ないものを選びましょう。

鶏五目	塩分1.8g
手巻き寿司(納豆)	塩分1.5g
おかか	塩分1.4g
ツナマヨネーズ	塩分1.1g



お茶やジュースの多くはほとんど塩分がありませんが、トマトジュースやミネストローネなど、塩分を含む飲み物もあるので、表示を確認しましょう。

中食の塩分の目安

割り子そば(めんつゆを1/3残す)	・・・2.9g
牛カルビ丼	・・・2.5g
焼そばロール	・・・1.6g
ハンバーガー	・・・1.4g
サンドイッチ(野菜)	・・・1.3g
コーンマヨネーズパン	・・・0.8g
ミネストローネ	・・・1.6g

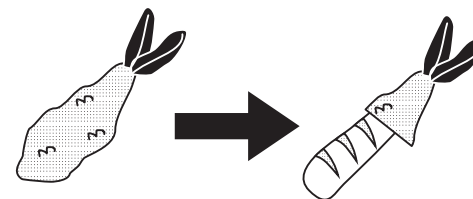
よく食べるメニューの塩分はどのくらいかご存知ですか？
おおよその塩分量を把握し、
食べる量を工夫しましょう。



②フライ類にご注意！

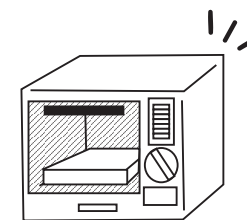
惣菜の揚げ物は、手作りのものに比べて衣が厚い傾向があり、その分衣に吸収される油量も多く、1食で1日分の脂肪量を摂取してしまう商品が多くあります。

利用する際には衣を半分取るなどの工夫をしましょう。
また、フライ類を温めなおす時にはキッチンペーパーで包むと、余分な油を取り除くことができます。



**惣菜は消費期限にかかわらず
なるべく早うちに食べましょう**

惣菜は温め直すことで殺菌できるので、
食べる前に火を通したり、レンジで
再度温めると良いでしょう。



テイクアウトも同様です。料理を持ち帰ったら、
温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに
食べましょう。