

# 中食・外食は上手に活用しよう

中食(なかしょく)とは市販のお惣菜やお弁当を買って家で食べることを言います。「栄養バランス」や「適量」を意識して上手にメニューを選びましょう。

ここに  
注意!

## 塩分の摂り過ぎ

市販のお惣菜は時間が経って冷めてもおいしく食べられるように塩気、甘みが強い。

ここに  
注意!

## エネルギーの摂り過ぎ

揚げ物は衣が厚く、お弁当のごはんは200g(コンビニおにぎり2個分)以上のものが多い。

ここに  
注意!

## 野菜不足

中食・外食ともに、野菜の使用量は少なくなりがち。

## 栄養成分表示を活用しよう

加工食品には栄養成分の量や熱量に関する表示がされています。食品選びの参考にしましょう。

### 栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー	650kcal
たんぱく質	24g
脂質	15g
炭水化物	105g
食塩相当量	3.0g

- カット野菜やサラダを追加する。
- 野菜100%のジュースを摂る。
- 次の食事で補う。



## 実践のためのワンポイントアドバイス

- 「主食」「主菜」「副菜」が揃うように組合せる
- 調理方法に変化をつける(揚げ物ばかりにならないなど)
- エネルギーや食塩相当量など**栄養成分表示を参考に**食品を選ぶ

## 「食の健康づくり応援店」を外食選びの参考に

食の健康づくり応援店とは、外食やお惣菜を利用する方がご自身の健康状態や希望に合わせてメニューが選べるよう取り組んでいる、京都市に登録されたお店のことです。



野菜たっぷりメニューがあります

塩分ひかえめメニューがあります

特定原材料のアレルギー表示をしています

←登録店舗は、京都市ホームページ「京・けんこうひろば」から検索できます。