

今回のテーマ

## ～ 中食選びのポイント ～

### 中食の強みと弱み

「中食」とは、お弁当や惣菜、レトルト食品を購入したり、デリバリーを利用するなど、すでに調理されたものを食べるかたちを指します



- 調理不要で便利
- 必要な分だけ購入でき、無駄が少ない



- 栄養バランスが偏りやすい
- 揚げ物が多い → 脂質が多い
- 味付けが濃い → 塩分が多い

4つのポイントを意識して

中食を健康食に近づけよう！



#### ① 主食を必ず食べよう

おかず中心の食事は塩分や脂質の摂り過ぎにつながります  
毎食、適量を食べましょう



#### ② 揚げ物に注意しよう

豆腐や納豆、煮物や焼き魚など油を使わないヘルシーなおかずも取り入れましょう



#### ③ 野菜やきのこを食べよう

カット野菜や冷凍野菜など手軽な商品も活用して不足を補いましょう



#### ④ 減塩に挑戦しよう

塩分が多い漬物や佃煮、汁物は食べる量や頻度を控えるよう心掛けましょう





