

# EIYOU NAVI

栄養なび

栄養管理部

2025. 2 発行

## 中食について

中食（なかしょく）という言葉を知ったことはありますか？惣菜店や弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して家庭外で調理された食品を持ち帰り、家で食べる食事を中食といいます。

近年、単身者・高齢者世帯のみならず全世帯で中食の利用は増加傾向です。

### 中食のメリット

- ・食べたいものを必要な分だけ購入できる
- ・種類が豊富で手軽に利用できる
- ・家事の負担を軽減することができる
- ・栄養成分表示が記載されている

### 中食のデメリット

- ・食事のバランスが偏りやすい
- ・野菜が少ない
- ・味が濃く、油を多く使った料理が多い
- ・値段が高い
- ・ゴミが多く出る

中食を利用する上で  
注意点と選ぶポイントを知って、  
上手に利用しましょう！

### 《中食の上手な選び方》

#### ●主食・主菜・副菜を揃える

**主食**（ごはん、パン、麺類）

→エネルギー源になる

**主菜**（肉、魚、卵、大豆製品）

→身体を構成する

**副菜**（野菜、きのこ類、海藻類）

→身体の調子を整える



塩が多いので  
麺の汁は残しましょう。  
ドレッシングの量を半分にするとさらに減塩！

★「麺とおにぎり」「パスタと菓子パン」といったメニューは消化吸収が良いため、空腹になりやすく、間食を食べることで太りやすくなります。おかずと一緒に食べましょう。

#### ●揚げ物は高エネルギー・高脂質！頻度に注意して食べるときは野菜をプラス

★揚げ物を食べた次の食事は、あっさりしたメニューにしましょう。

弁当は「魚主体」  
「品数が多い」「野菜が多い」  
ものを選びましょう



ポテトサラダや  
マカロニサラダは  
野菜にカウント  
されません！

#### ●栄養成分表示を見る習慣をつけましょう

A弁当とB弁当で迷ったとき・・・

#### A弁当



1食あたり  
エネルギー 697kcal  
たんぱく質 28.4g  
脂質 20.7g  
炭水化物 99.2g  
食塩相当量 2.3g

#### B弁当



1食あたり  
エネルギー 829kcal  
たんぱく質 20.4g  
脂質 32.2g  
炭水化物 114.5g  
食塩相当量 2.9g

栄養成分表示を見ると

A弁当のほうが  
エネルギー・脂質・塩分が少なく、  
たんぱく質が多くとれることが  
分かります。

よって・・・

**A弁当**を選ぶほうが良い！

### おすすめレシピ

#### ◆具だくさん炊き込みご飯

米	2合	1.	米を洗い、炊飯器にみりんと水を注ぐ。
みりん	大きじ2	2.	Aを炊飯器に入れ通常炊飯する。
水	400ml	3.	炊きあがったら全体を混ぜ、お好みでねぎを散らしたら完成。
小葱	お好み量		
(A)			
豚角煮	1袋		
ひじき煮	1袋		
ごぼうサラダ	1袋		
			【1人分の栄養価】 エネルギー455kcal タンパク質8.4g 塩分1.5g

#### ◆唐揚げを使った無限ピーマン

唐揚げ	2個	1.	唐揚げは縦に4等分しておく。
ピーマン	2個	2.	耐熱容器に千切りしたピーマン、コンソメ、オリーブ油、唐揚げを入れ、ラップをし電子レンジで600W 2分加熱。
コンソメ	小さじ1	3.	2をしっかりと混ぜ黒コショウを加えたら完成。
オリーブ油	小さじ1		
黒コショウ	適量		
			【1人分の栄養価】 エネルギー264kcal タンパク質15.6g 塩分2.2g



管理栄養士による食事相談を実施しています。

個人栄養指導

■月曜日～金曜日

9:30～16:00

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。

ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。