



# 10月の給食だより

《上手に中食を利用しよう》



中食とは、惣菜店やお弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどで弁当や惣菜などを購入したり、外食店の宅配や出前などを利用したりして食べる形態の食事をさします。

中食の利用頻度は年々増加傾向ですが、新型コロナウイルスの感染対策にて外食頻度が減ったことで、中食を利用する頻度が増えている方も多いのではないのでしょうか。

## 『中食』のメリットデメリット

中食は食べたいものを必要な分だけ少量ずつでも購入ができ、種類も豊富で手軽に利用できることから調理の負担を軽減することができます。

しかし、惣菜購入頻度の調査結果をみると、コロケ・から揚げなどの揚げ物や、おにぎり・サンドイッチ・寿司など主食中心の購入頻度が高くなっています。穀類に偏った食事や、塩分・脂質過多にならないように、選ぶ際は注意が必要です。

## 中食における選び方のポイント

### ● 主食主菜副菜を揃えるように選ぶ

特に副菜の不足に注意しましょう。

サラダ付きセットにする



野菜料理は自宅で用意する  
(作り置き野菜料理を用意しておき、一品足す)

主食…ご飯/パン/麺類等  
主菜…魚/肉/卵/大豆製品等  
副菜…野菜/きのこ/海藻を使った料理



サラダや煮物、酢の物などの野菜惣菜も一緒に購入

### ● 食材や調理方法の偏りがないように選ぶ

肉料理ばかり、揚げ物料理ばかり選ぶと、エネルギーや脂質の摂り過ぎになってしまいます。毎日同じ料理を食べ続けたりせず、いろいろな料理を組み合わせるとりましょう。

### ● 栄養成分表示をチェックして選ぶ

コンビニエンスストアの商品やスーパーの総菜のパッケージには、その食品のエネルギーや栄養素量が示されています。近年は外食店のメニューや公式ホームページに記載されていることも多いため、料理を選ぶ時の参考にしましょう。

食塩相当量ではなくナトリウムの量が表示されている場合は、『 $\text{ナトリウム}(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000$ 』で食塩相当量を求めることができます。

熱量はエネルギーをさします

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

<厚生労働省 e-ヘルスネット 参考>



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL  
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2021年10月1日