

美味しいプラス健康づくり！

# 外食・中食の 上手な選び方のポイント



共働き世帯の増加や単身世帯が増え、外食・中食は、食生活には欠かせないものとなっています。一方で、食べたいものを食べたいときに摂ることができるため、栄養バランスが偏りがちになることもあります。今回は、外食・中食を健康的に利用するための選び方のポイントについてお伝えします。

## 外食と中食ってなにが違う？

### 外食

飲食店や喫茶店など、お店で提供された料理をその場で食べること



### 弁当



### 中食

調理済みの弁当や惣菜などを購入し、自宅や職場などで食べること

盛岡市において、**外食**を週1回以上利用している人は**29.7% (※1)**、**中食**を週1回利用している人は**42.7% (※1)**となっており、外食や中食は、盛岡市民の食生活において欠かせないものとなっていることがわかります。

※1) 盛岡市「令和5年度市民アンケート調査」より

## 健康づくりのために食事で気をつけたいこと

- ◆ **主食・主菜・副菜のそろった食事にする**  
栄養バランスが整いやすくなります！
- ◆ **塩分に気を付ける**  
1日の目標量は7.0g (※2)。高血圧の予防と改善に大切です。
- ◆ **野菜を1食あたり120g以上摂る**  
1日の目標は350g (※2)。生活習慣病予防のために大切です！
- ◆ **1日3食食べる。とくに朝食は忘れずに！**  
朝食を食べることで、体や脳が動き始めます！

※2) 厚生労働省「健康日本21 (第三次)」



外食・中食の  
選び方のポイント

# ■ 外食・中食を健康的に利用するための選び方のポイント ■



## 外食をするとき



## 中食をするとき

その1

主食・主菜・副菜の揃った食事にするポイント

### 主食の重ね食いを避ける

主食 + 主食



主食 + 主菜 + 副菜



うどん+ご飯などの主食の重ね食いは栄養バランスが偏りがちに。不足しがちな野菜をプラス！

### 主食・主菜・副菜を意識してメニューを選ぶ

主食



ご飯、パン、麺類など

主菜



肉、魚、卵、大豆製品など

副菜



野菜、海藻、きのこなど

惣菜などの単品メニューは、あともう一品プラスするときに便利！

その2

塩分を控えるためのポイント

### 迷ったら主食は白飯がオススメ！

白飯は塩分0g！



丼や麺類などの味付き主食は、塩分が高め。麺類を食べるときは、汁を残すだけで減塩に！

### 栄養成分表示を確認する



栄養成分表示 1包装あたり	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	24.6g
炭水化物	86.4g
食塩相当量	4.3g

食塩相当量だけでなく、エネルギーなども表示されているので食事の参考に！

その3

野菜をとるためのポイント

### 野菜の入っている定食やセットメニューを選ぶ



麺類や丼ものを食べるときは、野菜が入った小鉢などをプラスするとGOOD！

### 野菜メインの惣菜をいつもの食事にプラス1品！



野菜は1日5皿（1皿70g程）が目安。サラダや和え物などを食事にプラスしよう！

その4

朝食をとるためのポイント

### お店のモーニングメニューを活用しよう！



朝食メニューも、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）や副菜（野菜・海藻・きのこなど）が摂れるものを！

### 調理無しで食べることでできるものを選ぶ



開封してすぐ食べることでできる中食は忙しい朝の味方！前日に購入しておくこともコツ！

その5

健康に配慮したお店を選ぶ

盛岡市では、みなさんが気軽に健康づくりに取り組めるよう、健康に配慮したメニューやサービスを提供している市内の飲食店などを「もりおか元気サポート店」として登録する取り組みをしています。

登録されたお店と市が協力して、美味しく健康的な食事の場を提供しみなさんの健康づくりを応援します。ぜひご利用ください。

もりおか元気サポート店の詳細&店舗はこちら

