







### 外食・中食を上手に利用しましょう

外食・中食は、簡便に多様な料理を用意でき、家事の負担を軽減できます。そのため、利用数は増加傾向となっています。中食とは、コンビニエンスストアやスーパー、外食店でお弁当、お惣菜、デリバリーの事です。



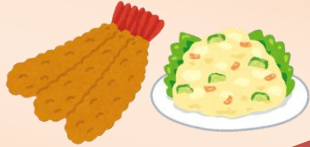


しかし、①野菜不足 ②高エネルギー・高脂質・高塩分 になりがちです。

下記のポイントに注意し、上手に利用しましょう。

#### ①野菜不足の対策ポイント

外食		→	 	野菜のある定食を選ぶ
			単品料理なら野菜料理をプラス	
中食		→	 	野菜の入ったお弁当を選ぶ

#### ②高エネルギー・高脂質・高塩分の対策ポイント

外食		→		煮込み料理より刺身のように調味料を調整できる料理を選ぶ⇒塩分カット
			漬けもの・汁物は残す⇒塩分カット	
				多いご飯は残す 揚げ物は避ける ⇒エネルギー・脂質カット
中食		→		時には、お惣菜利用時に焼き魚を選ぶ
	お惣菜で、揚げ物やマヨネーズ利用したサラダは続けて購入しない⇒エネルギー・脂質カット		 国家公務員共済組合連合会 横浜南共済病院・栄養科 管理栄養士 飯野	