



中食(なかしょく)の選び方

中食とは家庭外で調理されたお弁当、惣菜のことです。最近では外食ではなく、コンビニやスーパーで売られている『中食』利用率が増加傾向です。国の調査によると、月1日以上で中食を利用する割合は、世帯を問わず、弁当が7割、惣菜が8割となっています。利用する理由は、「時間がない」「普段自分が作れないものが食べられる」等です。特に単身世帯においては「調理・片付けが面倒」「自分で食事を作るより価格が安い」の回答が多いようです。また『栄養バランスに配慮した食生活をすすめるために必要なこと』を尋ねた調査でも『時間があること』『手間がかからないこと』を挙げる人が半数になっています。

そこで、今回は身近なコンビニ・スーパーを利用して、バランスのとれたメニューを選ぶポイントをお教えします。

飲酒するときはこの中のものを減らす!



控えたい サラダ・ドレッシング

サラダ
ポテトサラダやマカロニサラダは糖質、脂質が多いので高カロリーです。要注意!!



ドレッシング
マヨネーズやシーザードレッシングは高カロリーなので、カロリーハーフや低カロリー商品を選ぶ。



今やコンビニやスーパーの食材は『高カロリー』や『太る』というイメージから変化しています。主食、主菜、副菜を上手に選ぶことで、カロリーを抑え、野菜量を増やしたり、塩分を控えることができます。また、食べ過ぎている人の多くは、普段食べている量を少なく見積もる傾向があります。「中食」メニューに表示されているカロリーを確認することで、食事のとりすぎを防げます。食欲の秋、つつい食べ過ぎてしまうことを抑えるためのヒントはコンビニやスーパーにあるかもしれません。

あなたの健康を見つめてみませんか?

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック
ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00~17:00)

[高井戸東健診](#) 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

[ほたるの里健診](#) 検索 🔍