

## 中で食べる？外で食べる？【食育コラム令和2年2月号】

レストランなどの飲食店で食事をする**外食**、コンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べる**中食(なかしょく)**

外食は手軽なだけでなく特別な日の家族や友人との思い出になり楽しいものですし、中食も疲れた時や調理が苦手な人の強い味方です！**手軽においしい食事がとれる**一方で、**塩分やカロリーが高くなりがちで、バランスが崩れやすい**という面もあります。上手に活用し、外食や中食でも楽しく健康的な食事を目指しましょう！

### 中食・外食時のポイント

- **主食、主菜、副菜**がそろるように  
→できるだけ単品メニューではなく、足りないものを足してみましょう
- 単品メニューの場合は、具たくさんで彩り豊かなものを選ぶとバランスアップ！  
→(例)とんこつラーメンより**ちゃんぽんめん**、唐揚げ弁当より**幕ノ内弁当**、親子丼より**中華丼**や**三食丼**、
- 惣菜パンより**サンドウィッチ**
- 飲み会などでは、**人数分の野菜料理**を注文しよう！
- **炭水化物の重ね食い**には注意  
→菓子パン+カップ麺、ラーメン+チャーハン等は避けよう！

#### ☆単品+α！

① **サンドウィッチ**  
+ **具たくさんスープ**



② **カップラーメン**  
+ **野菜ジュース**



③ **丼もの**  
+ **サラダ・めかぶ**  
・ **もずく・キムチ等**



※外食では定食タイプを選ぶとgood！  
炭水化物×炭水化物はできるだけ避けよう！

#### ☆単品はお得感で選ぼう！カラフルなものを

① **麺類**

とんこつラーメンより**ちゃんぽんめん**



② **お弁当**

からあげ弁当より**幕ノ内弁当**



③ **丼もの**

かつ丼や親子丼より**中華丼・三食丼**



④ **パン**

惣菜パンより**サンドウィッチ**



### ひと手間がかんたん！おかずをプラス1品

惣菜や缶詰などにひと手間加えることで、彩りがよくなり、手軽に1品おかずを用意することができます。

#### ○ サラダチキンで！蒸し鶏の塩昆布和え(主菜・副菜)

【材料】市販のサラダチキン、キャベツ(せん切り)、にんじん(細切り)、塩昆布、ごま油

1. サラダチキンを細かく裂く。
2. 野菜・塩昆布・ごま油をビニール袋に入れてもみ、野菜がしんなりしたら1.を加えて混ぜる。

☆野菜をカット野菜にすればさらに時短になります。



#### ○ ツナ缶で！ツナと白菜の重ね蒸し(主菜・副菜)

【材料】ツナ水煮缶、白菜、しょうゆ、塩

1. 鍋に切った白菜を並べ、ツナを間にはさむ。
2. 水 200mL、しょうゆ小さじ1、塩少々を1.に回し入れ、火にかける。
3. 煮立ったら弱火にして柔らかくなるまで煮込む。



外食やお惣菜などを上手に活用し、  
手軽にバランス食を実践しよう！

【問い合わせ先】

三田市健康増進課

TEL：079-559-6155