

自分に合った食事の仕方【食育コラム 3月号】

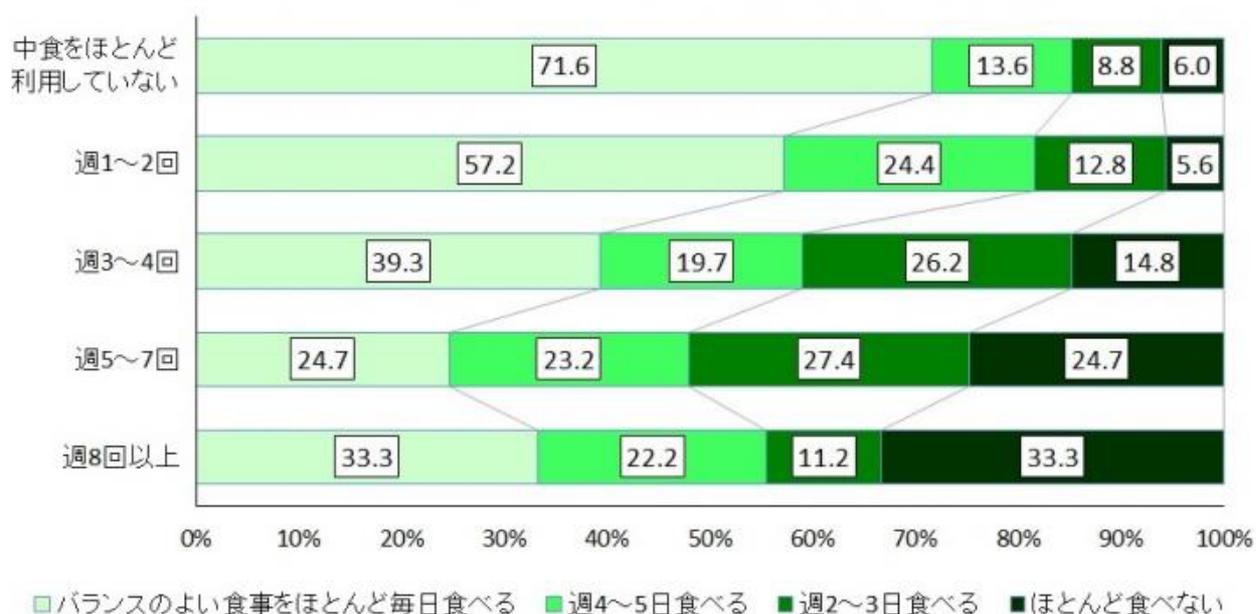
近年、ライフスタイルの変化に伴い、中食(なかしょく)の機会が増えています。

中食とは、惣菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べることです。

三田市のアンケート調査では、中食の利用頻度が高い人は、バランスの良い食事をしている頻度が低い傾向があるという結果が出ています。

市販の食品は便利ですが、利用するには少し考えて選ぶ必要があります。

中食の利用頻度とバランスのよい食事をしている頻度(N=985)



資料：食に関する市民アンケート調査（平成29年5月）

中食のときはここに注意！ ～注意が必要なポイントを知って上手に活用しよう～

市販の惣菜や冷凍食品・レトルト食品・缶詰などは、忙しいときに役立ちます。

ただし、これらの市販の食品を利用するときは、下記のように注意が必要なポイントがあります。

- ・好きなメニューに偏りがちになる
- ・味付けの濃い物、糖分・塩分・油分のとり過ぎとなる
- ・野菜が不足、栄養バランスが偏るおそれがある

そのためには、主食・主菜・副菜のバランスを意識して買うことが重要です。

(バランスの良い食事について→[食育コラム 9月号](#))

栄養バランスを整える上で足りないものを補うために、どのような市販の食品が使えるか見てみましょう。

○主食になる食品が足りないときは？

→シンプルなパン(食パンやロールパンなど)、パックご飯 など

・市販のおにぎりは塩分や添加物が多く、家で作ったおにぎりと同じではありません。



主食のはたらき:ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。

○主菜になる食品が足りないときは？

→豆腐、納豆、サラダチキン など

・魚の缶詰は水煮缶を選びましょう。塩分表示もチェックし、追加の味付けは控えめに。



主菜のはたらき:魚や肉・卵・大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂肪を多く含み、血液や筋肉のもとになる。

○副菜になる食品が足りないときは？

→カット野菜や冷凍野菜は、色々な種類の野菜をとるのに活躍します。

大根おろしをおかずにプラスしても。



副菜のはたらき:野菜・海藻類などを使った料理で、ビタミンやミネラル・食物繊維などを多く含み、体の調子を整える。

○市販のおやつ

・飲み物は？

お菓子ではなく、果物や乳製品(プレーンヨーグルトなど)を利用。

水分補給のための飲み物は、ジュースではなくお茶を選びましょう。お子さんは牛乳でも OK。



市販の食品を選ぶ際の目安になるのが、栄養成分表示です。(栄養成分表示について→[食育コラム 2月号](#))

手作りの食事に比べ、市販の食品はエネルギー(カロリー)や塩分が多くなりがちです。

気づかないうちにエネルギーや塩分をとり過ぎることがないように、栄養成分表示を見て選びましょう。

中食・外食でも、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155