

# 中食の特徴と選び方の工夫

中食とは、家庭外で調理された食品を、購入して持ち帰るあるいは配達等によって、家庭内で食べる食事の形態のことです。

- ・ **栄養表示がしてあるものが多く参考にできます。**  
自分の1食分の適量を把握しておく。(例1800Kcal → 1食600Kcal)
- ・ 買いすぎないようにします。
- ・ **単品だと栄養の偏りも生じやすいですが、組み合わせ次第で調節できます。**
- ・ 主食だけに偏らない。(ラーメンとおにぎりは×)
- ・ 野菜料理をプラスする。
- ・ 揚げ物より煮物など選ぶ。
- ・ ドレッシングは、ノンオイル・オイル少な目・アマニオイルなどを選ぶ。
- ・ 調味料は、まず味をみてからかける。
- ・ 飲み物は0kcalにする。 ジュース→ お茶



## 食事バランスのととり方

- ① **主食** (ご飯・パン・麺・芋など) 炭水化物を多く含む食品
- ② **主菜** (魚・肉・卵・大豆製品・乳製品など) 蛋白質を多く含む食品
- ③ **副菜** (野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなど) 食物繊維の多い食品をそろえるように組み合わせます。



パックご飯

①主食



さしみ

②主菜



ひじき煮

③副菜

### 主食

血糖値を上げる糖質が多い主食は、適量にしましょう。  
適切な「量」が重要です！



五穀米おにぎり



もち麦ご飯おにぎり



手巻き寿司



ロールパン



ミックスサンド

### 主菜

たんぱく質を加えましょう！ 油脂に注意！！  
以下の食品以外に、ゆで卵、冷奴、おでん等もおすすすめです。



肉豆腐



焼き魚



焼き鳥



麻婆豆腐



八宝菜

### 副菜

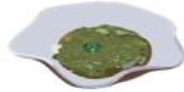
食物繊維が多い野菜や海草類を摂りましょう。



温野菜サラダ



海藻サラダ



めかぶ



さんびら煮



筑前煮

# 総菜・弁当の目安と工夫

- ・総菜・弁当は栄養表示があるものが多いです。
- ・表示を参考にするとよいです。

**表示例**

**原材料表示**

15品目の暮の内

原材料名 御飯(国産米)、焼そば、鶏肉団子、卵焼餅、小松菜、人参、玉ねぎ、かき揚げ、シューマイ、春雨、鶏肉、高野豆腐、ごま、社会粉(その他乳、小麦、牛肉、りんご、セラチン由来原材料を含む)

**アレルギー表示**

原材料名 小麦、卵、鶏肉、大豆、小麦、牛肉、りんご、セラチン由来原材料を含む

**食品添加物**

消費期限 別途表ラベルに記載  
保存方法 別途表ラベルに記載  
製造者

**容器包装の識別表示**

ラップシート

1包装あたり熱量793kcal | 蛋白質25.1g | 脂質30.2g | 炭水化物105.3g | Na930mg

## 中食では不足しがちな野菜類をプラス。

そのまま食べられる

ひと手間加えて食べられる



## 1日80Kcal程度が適量となります

スイカ  
200g  
1/16個



もも  
200g  
1個

ぶどう  
150g  
(巨峰サイズ)  
13粒



梨  
200g  
1/2個

## 糖尿病と新型コロナウイルスについて

- ・糖尿病があっても、コロナにかかりやすいとはいえません。
- ・糖尿病があると、コロナで重症化するリスクがあります。
- ・重症化しないためには、普段の血糖コントロールが大切です!!



詳しくは「糖尿病協会」HP  
を見てください。

井上内科クリニック