

～中食活用術～

中食

調理済みの食べ物を買ったお店以外の場所
とは？（自宅、職場など）で食べることです。
例：デリバリー、テイクアウト、お惣菜など

<メリット>

- ①種類が豊富
- ②手軽に購入できる

<デメリット>

- ①揚げ物や主食中心になる
- ②塩分や脂肪の摂りすぎにつながる



中食を活用するときの3つのポイント



①カロリーの低い調理品を選ぶ

カロリー
低い

ゆでる < 蒸す < 煮る < 炒める < 揚げる

カロリー
高い



②不足しがちな野菜をプラスする

カロリー
低い

グリーンサラダ
海藻サラダ

<

ポテトサラダ
マカロニサラダ

カロリー
高い

こっちを
選ぶ！



③バランスを考える

主食・主菜・副菜がそろっているかを確認し、足りないものはプラスする
例えば...



+



おにぎりに
サラダチキンと
サラダをプラス！！



+



牛丼にサラダを
プラス！！

□関連するコラム

コンビニご飯もヘルシーに

バランス食生活 コンビニ活用術

SGホールディングスグループ健康保険組合