

# 健康経営の ススメ!!

## 中食・外食も賢く選んで健康に！ 『健康な食事』を選ぶコツとは？

### ●はじめに

コンビニエンスストア・スーパー等で弁当や総菜などを購入し家庭や職場で食べることを「中食」といいます。あなたは週何回、中食・外食をしますか？そして、たくさんの商品やメニューの中からどんなものを選んで食べていますか？



今回は、現代に欠かせない中食・外食について、最近の動向や、より健康的な選び方について、具体例を紹介しながらお伝えします。

### ●中食・外食の利用は年々増加している

単身世帯の増加、高齢世帯の増加、女性の社会進出などによって、家庭内調理（内食）をしない人、できない人が増え、食の外部化が進んでいます。中食・外食比率は4割と言われ、今や中食・外食めきでは私たちの食事は成り立たない状況になっています。



### ●中食・外食が続いても大丈夫？

「便利でよく利用するけれど、中食・外食ばかり続くと体に悪そう」と不安に思うことはありませんか。



厚労省の国民健康調査によると、中食・外食は『野菜や食物繊維が少なく脂質や塩分が多い』傾向にあり、このような食事をとり続けると、内臓肥満を誘発し、高血圧、脂質異常症、高血糖などの生活習慣病になりやすいと指摘されています。

### ●中食・外食も選び次第で『健康な食事』に

最近では、中食・外食業界も利用者の健康志向に合わせて少しずつ変化してきています。

例えば、牛丼の小盛とサイドメニューのサラダをセットで提供したり、カレーのご飯は量の調節が可能で、トッピングに野菜も揃えています。野菜を国産野菜に切り替えた、野菜たっぷりメニューも提供しています。



また、1/2日分の野菜がとれる商品や、もち麦・玄米・小麦の外皮等食物繊維が豊富な食材を使用した商品も次々に発売され、選択肢が増えました。

このように、中食・外食に頼らざるを得ない方でも、『健康な食事』を意識して賢く選ぶことで、肥満や将来

の生活習慣病を心配せず、便利においしく食事を楽しめるような環境が整いつつあります。

### ●『健康な食事』を選ぶコツとは？

『主食+メイン+野菜類の3つをそろえて選ぶ』よう意識すると、『健康な食事』が選べます。（下図参照）

**主食** → ご飯、パン、めん類（ご飯なら約150～200g）  
**メイン** → 魚・肉・大豆製品・卵のおかず、乳製品  
**野菜類** → 野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど

#### 【外食：定食スタイルの飲食店の場合】

野菜類 お浸し	きんぴらごぼう
主食 麦ごはん150～200g	メイン 鮭のムニエル

表示があれば  
1食当たり600～700kcal  
塩分3g未満の定食を選ぶ

#### 【中食：コンビニ等で購入の場合】

野菜類 おでん こんにゃく	野菜サラダ
主食 もち麦入りおむすび	メイン サラダチキン

主食1つ・メイン1つ・  
野菜類2つを組合せると、  
バランス良く食べやすい

野菜類 トマト ジュース	野菜サラダ
主食 サンドイッチ(具:ハムチーズ)	メイン ヨーグルト

軽い食事にプラスするなら、  
果物・乳製品・  
野菜ジュースなどがおすすめ

※パンが主食で具はメインに該当

#### ～NGな組み合わせ～

- 例1 ▶ むすびとカップラーメン  
主食が2つ、メイン・野菜なし、塩分過剰
- 例2 ▶ メロンパンとカレーパンとカフェオレ加糖  
主食が2つ、メイン・野菜なし、脂質・糖質過剰

### ●最後に

これからは、中食・外食の時も、食事のバランスを少しずつ意識して、おいしく、より『健康な食事』を賢く選んでいきましょう。

.....

○お問い合わせ先○  
全国健康保険協会 広島支部 保健グループ  
☎ 082-568-1032

.....