

## 賢く選ぼう！外食と中食

コロナ渦でのおうち時間の増加、家事の負担軽減のため宅配サービスが普及し、注目されていることから、以前と比べ中食の機会が増えている傾向があります。外食、中食を日常的かつ健康的に利用するため料理の選び方に配慮が必要です。

### 外食と中食の違いを知っていますか？

参考：厚生労働省e-ヘルスネット

#### 【外食とは】

レストランや回転寿司などの飲食店や喫茶店、居酒屋など**店内**で食事をすることを指します。



なかしよく

#### 【中食とは】

コンビニエンスストアやスーパーなどでお弁当や惣菜を購入、飲食店のデリバリーを利用するなどして、**家庭外で調理・加工されたものを家で食べる**ことを指します。

中華や洋食、他にもたくさん専門店があって飽きないね



簡単で美味しいよね～

1人暮らしをしていますがよく活用しています



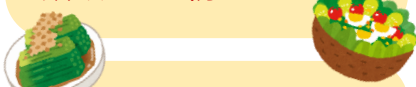
### 「賢く選ぶ」とはどういうこと？

参考：厚生労働省e-ヘルスネット

総務省統計局が実施している家計調査(R2～R4平均)の結果によると、**支出金額ランキングで新潟市が「天ぷら・フライ」全国第3位、「中華めん、他麺類(外食)」第2位**でした。**揚げ物や麺類は脂肪・塩分量が非常に多い**ため、生活習慣病を引き起こしやすく、**注意が必要です**。

#### ファミリーレストラン

- ・ホフイブメニュー、ヘルシーメニューをうまく組み合わせよう。
- ・ドリンクバーによるジュース類の飲み過ぎを防ごう。



#### ファストフード店

- ・サイドメニューにある**サラダや小鉢をプラス**しよう。
- ・麺類の汁は全部飲まない

#### 居酒屋

- ・味の濃い料理ばかりを選ばない。
- ・おつまみに刺身や焼き鳥だけではなく、**サラダも**選ぼう。



メニューや料理に含まれる**栄養素やカロリーを詳しく記載しているお店**もあります。**みつけたら要チェック！**

#### 中食利用で料理を選ぶ時のポイント

- ・**栄養成分表示**をみてエネルギー量や塩分量をチェックする癖をつけよう。
- ・脂肪や塩分の多い料理や主食・主菜に偏った料理を控えよう。

そのためには…

**主食、主菜、副菜の揃ったバランスのよい食事**になるよう心がけよう。

↓↓**おすすめの商品を紹介**します↓↓

### からだがよろこぶデリを紹介します！



新潟県では、いつでも健康に配慮した食事ができる環境づくりとして「からだがよろこぶデリ」をスーパーマーケット等と連携して販売しています。

◀◀**取扱店一覧、商品一覧、デリ活用例等**は左の二次元バーコードからご覧いただけます。

是非このシールが貼ってある商品を選んでみてね。



問合せ先：燕市保健センター TEL0256-93-5461