DeeMaak 栄養相談出張所

2018年7月出版

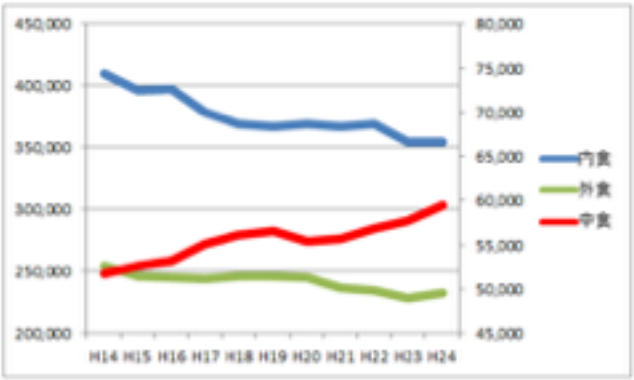
梅雨も本格化してきて、晴れた日にはとても暑くなりますね。
暑い日は火を使って料理をしたくない、なんて時もありますね。
今日はスーパーなどで惣菜を購入してくる中食の利用についてお話しします。

《外食・中食・内食》

食事の提供の仕方として3つに分けることができます。
外食：外へ出て、その店の中で食べること
内食：材料を購入し、家で作り食べること
中食：外食・内食以外のもの

中食はとても大きな幅があります。
スーパーやデパートで惣菜を購入してくるのも、コンビニでお弁当を買ってくるのも
冷凍やレトルトパウチを温めたりレンジをかけたりするのも中食になります。

《中食の利用》



食の市場規模全体の年間推移グラフ

内食・外食は減少している一方、
中食は増加傾向です。

原因は？
・個食の増加や共働き
・中食の種類が豊富
・以前より美味しくなった

《中食の良いところと問題点》

良いところ	問題点
・家ですぐ食べられる	・味付けが濃い
・作るのが面倒なものも手軽に買える	・自分の嗜好に合わせると、偏りがちになる
・個人の食べたいものに合わせて購入出来る	・野菜不足に陥りやすい
・外食するより安い	・高脂質、高エネルギーのものが多い

《中食を賢く使うには》

やはり便利なので利用したい中食。
賢く利用すれば、悪い事も軽減されますよ。

●選ぶならバランスが取れた弁当を

ご飯とメインと野菜が区切られたお弁当を選択。
自分の好みに偏りがちになってしまうので、セットになっていた方が
色々な物を食べることができます。

●手作りおかずを一品作る

どうしても野菜不足や高脂質になりやすい中食。
和え物や、蒸し物、澄まし汁を１品追加したら、ずいぶんバランスが良くなります。

《簡単にもう一品！》

作りたくない日でもこれなら簡単に作れる！という一品を紹介します。

ひじきときゅうりの和え物

生ひじきを洗い水気を切る
きゅうりをスライサーで
切る
めんつゆとマヨネーズ、砂糖
少々で和える。
お好みでカニカマやお豆、
シーチキン
を入れても
good！

蒸しもやし・キャベツ

洗ってキャベツは手でちぎって耐熱皿へ。
レンジにかける。
お好みのドレッシングやポン酢でも塩コンブとごま油でも。鰹節をかけると、香りも増しておいしさ倍増！

すまし汁

だし汁に酒を入れ、
きのことあさりを入れ、
沸騰させる
醤油と塩で味を調整して完成
（きのこは石づきを取ったものやなめこを利用すると便利）

トマトをスライスする、アボカドをスプーンですくって食べる、きゅうりの丸かじりをする
それだけでも、野菜が摂取できます。
野菜を積極的に摂るよう心がけて、上手に中食を利用しましょう。

《カロリークイズ》

100kcalはどのぐらい？
①アーモンドチョコ　４個
②コーラ　ペットボトル1/2本
③ウォーキングでの消費　30分間

答え　どれも100kcal程度（消費カロリーは体重によって変動します）