

中食を上手に活用しよう

中食(なかしょく)とは、外で購入した食事を自宅で食べることで、惣菜・料理の持ち帰りやデリバリーなどが当てはまります。

自宅でおいしい料理を手軽に楽しめる一方で、主食・主菜が多く副菜が少ない、味付けの濃いものが比較的多いなどの注意点もあります。

購入時や食べる前のひと工夫でおいしくバランスよく食べましょう。



野菜や海藻のお皿をプラスワン

簡単に調理できる食材を活用して、手軽に副菜を増やしましょう。

例えば...

- ・ サラダ用のカット野菜を皿に盛りつける
- ・ 乾燥ワカメを水で戻してポン酢をかける
- ・ 冷凍野菜をレンジで加熱して醤油やマヨネーズで味付けをする

など、野菜や海藻を積極的にとりましょう。



付属の調味料の使う量を減らそう

購入した食品についている調味料を全て使ってしまい、味が濃くなりすぎたことはありませんか？

まずは一口食べてみて、味が薄いときには付属の調味料を少しずつ使うことで、塩分の摂りすぎを防ぐことができます。

また、インスタントの味噌汁は、使う味噌を半分にすると1/2の減塩になります。



“かける”より
“つける”で
さらに減塩！



1カップで2人分にして味噌の量1/2。
乾燥ワカメ等を足して
ボリュームアップ！

「バランスの良い食事＋減塩」で生活習慣病を予防しましょう！！