

～栄養だよい～

Vol.68 (2026年2月号)

[今月のテーマ] 中食の食べ方について

寒い冬はキッチンに立って料理をしたくない…
ついコンビニやスーパーでお弁当やお惣菜を買って食事を済ませてしまう
なんてことも多いと思います。
そこで今月は中食（なかしょく）の食べ方についてお伝えします！

中食とは

家庭外で調理された食品を自宅や職場で食べることを指します。

① 炭水化物のみの食事に気を付けましょう

おにぎり、パン、丼もの、パスタ、そばのみを選んで食べてしまうと
野菜があまり摂れず、**ビタミン、ミネラル不足**となってしまいます。



野菜・海藻類

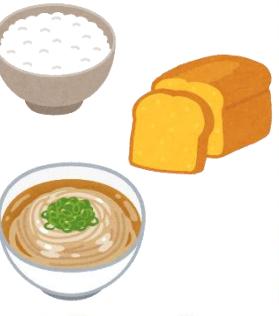


芋類など
糖質の多いものに注意！

肉・魚・卵・大豆製品



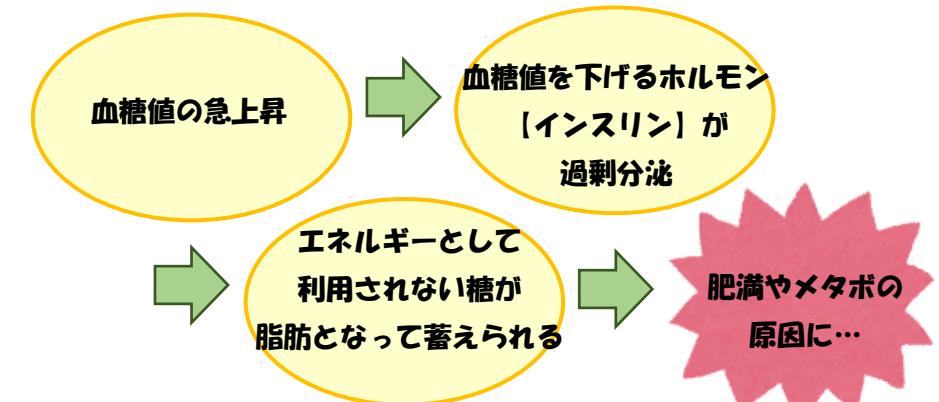
ご飯・パン・麺類



野菜、たんぱく質、炭水化物を組み合わせてバランスよく食べましょう♪

② 食べる順番に気を付けましょう

お腹が空いているからと言ってお腹に溜まりやすい炭水化物を先に食べてしまうと、急激に血糖値が上がり、**脂肪が溜め込まれやすくなってしまいます。**



野菜や肉・魚などのおかず→ご飯・パンなどの炭水化物の順で♪

※糖尿病が持病にある方も、血糖値の上昇を緩やかにするために
食べる順番を心がけましょう

③ 脂質の量に気を付けましょう

揚げ物の多いお弁当、コンビニのホットスナック、インスタント食品などの
食べ過ぎは脂質過剰になる可能性があります。

④ 塩分の量に気を付けましょう

コンビニやスーパー、お弁当屋の食品は自炊する場合と比較して一般的に
塩分が多く入っている場合が多いです。
塩分の摂りすぎは高血圧のリスクを高めるので塩分量を確認し、なるべく低いもの
を選ぶようにしましょう。

栄養相談受付中！

管理栄養士がない店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ
直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声がけください♪