

外食・中食 メニュー選びのコツ

外食するとき、中食(おそうざいや弁当など調理済みの食品を購入して食べる)するとき、メニューの選び方はどのように考えたらよいでしょうか？

野菜不足に注意!

とくに外食・中食では野菜不足になりがちです。野菜が不足すると、ビタミン類、食物繊維が不足し、エネルギー・脂質過多になる傾向があります。



食品の数に注意!

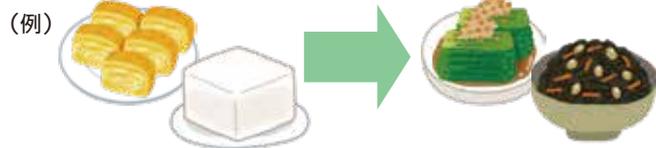
できるだけたくさんの種類の食品が食べられるよう選びましょう。食品の種類が増えると摂取できる栄養素の種類も増えます。ラーメンなどの単品よりも幕の内弁当などを選び、単品の場合はサイドメニューを追加しましょう。また、できるだけ栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜がそろったメニューを選びましょう。

参考 動画:「栄養バランスを考えよう」➔



サイドメニューに注意!

メインのおかずは、肉や魚などたんぱく質を多く含むものが多いので、サイドメニューは野菜・海藻類を選びましょう。



「サラダ」に注意!

野菜を食べようと思って「サラダ」を選んだのに、材料をよく見ると「スパゲッティサラダ」だったり、「サラダチキン」だったりします。内容をよく確認して野菜がたくさん入っているものを選びましょう。

? サラダ?



やさいTABE店に行こう



大阪市では、野菜を120g以上食べることができるお店「やさいTABE店」の登録制度をしています。あなたの近くのやさいTABE店を探してみましょう。



こちらから探してください。

また、やさいTABE店Instagramでも、お店の情報を発信しています。
@yasaitabeten で検索して、フォローお願いします!

食生活を変えて 10年後の自分に 健康投資!

