



糖尿病タイムズ



第31号（2021年 5月1日発行）

なかしょく

中食とは・・・？

みなさんは**中食**という言葉をご存知ですか？
レストランなどへ出かけて食事をする**外食**と、家庭内で手作りの料理を食べる**内食（うちしょく）**の中間にあって、市販の弁当や惣菜、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場、学校などでそのまま食べることをいいます。コロナ禍で外食の機会が減っている今、みなさんも飲食店のメニューやスーパー、コンビニの弁当、惣菜などをテイクアウトしてお家で食べる機会が増えていませんか？

食事療法において、中食にあまり良くないイメージを持たれている方も多いかもしれません。しかし工夫次第で中食をバランス良く、美味しく楽しむことができます！

今回は中食の上手な利用方法についてご紹介します！



中食のメリット	中食のデメリット
・食べたいものを必要な分だけ購入できる。 ・種類が豊富で手軽に利用できる。 ・家事の負担を軽減（時短）することができる。 ・栄養成分表示が記載されているものがある。 ・健康に配慮した、ヘルシーな商品がある。 ・・・など	・主食や主菜中心となり、栄養バランスが偏りやすい。 ・野菜が少ない。 ・味の濃い料理や油を多く使った料理が多く、食塩や脂質の過剰摂取につながりやすい。 ・値段が高い。 ・ゴミが多く出る。 ・・・など

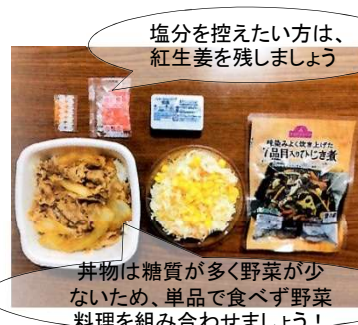
中食のメリット、デメリットを把握したうえで、上手に利用したいですね！

～中食の上手な組み合わせかた～

基本は朝・昼・夕の3食、**主食**と**主菜**、**副菜**を揃えて食べることです！



・・・中食を利用した食事の組み合わせ例・・・



※弁当や丼物はご飯の量が多く、200g以上入っていることがほとんどです。ご飯は普段食べられている目安量に合わせて、量を調整して食べましょう！



<編集後記> 新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活も一変しましたが、新しい生活様式に合わせて楽しみながら食事療法を継続していきましょう！

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：管理栄養士 荒砂慶子