

## 22. 上手な中食の選び方

「中食」は、購入した惣菜や弁当、調理済み食品などを家庭で食べる食事です。中食を選ぶポイントは3つあります。

### ①主食・主菜・副菜を組み合わせてみましょう（参考：21、22 ページ）

中食を選択するときも、食事バランスを意識しましょう。

例えば、お弁当を購入した時に、手の平1杯分の副菜が入っていなかったら、1品副菜のお惣菜を足しましょう。「主食」のおにぎりや、お蕎麦など単品料理には、「主菜」に温泉卵や「副菜」のお浸し等を組み合わせましょう。工夫して揃えることがポイントです。

### ②食塩や脂質の摂りすぎに気を付けましょう（栄養成分表示を確認しましょう）

加工品や調理済み食品は、保存性を高めるため、食塩が多く含まれる場合があります。

また嗜好の面から脂質が多く含まれる場合もあります。中食を選択する際には、栄養成分表示を確認しましょう。（参考：栄養成分表示の見方は40ページに記載。）

### ③健康に配慮したメニューやサービスを提供するお店を活用しましょう！

#### 千葉県「健康ちば協力店」

「健康ちば協力店」は、県民の健康づくりに役立つ3つの取り組み（「野菜摂取量の増加」「減塩対策」「受動喫煙防止対策」）から、2つ以上に取り組んでいるお店です。3つの取り組みの具体的な内容（図22-1）は、「野菜摂取量の増加：野菜120g/1食のメニューの提供など」「減塩対策：食塩相当量3g未満」「受動喫煙防止対策：店内終日全面禁煙」です。千葉県では、「健康ちば協力店」を登録し、下のステッカーを貼ってもらっています。

（詳細は、<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/eiyou/kyouryokuten/>をご覧ください。）



- 120g以上の野菜が食べられるメニュー、サービスを提供する**  
**取組例** 野菜がお替りできるなど、1回の食事で120g以上食べられるサービスがある。
- 食塩相当量を3.0g未満にできるメニュー、サービスを提供する**  
**取組例** お客様の希望に応じて、1人分のメニューを食塩相当量3.0g未満に調整できる。
- 店内終日全面禁煙**  
**取組例** 受動喫煙防止対策として、店内を終日全面禁煙としている。

2つ以上を選択

図 22-1 「健康ちば協力店」の登録要件

## 22. 上手な中食の選び方

### 「健康な食事・食環境」認証制度 (通称「スマートミール」)等

「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証を行っている「健康な食事・食環境」認証制度、通称「スマートミール」があります。1食の中で、主食、主菜、副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事を認証しています。

(詳細は、<https://smartmeal.jp/> をご覧ください。)



**Smart Meal**  
スマートミール

このような健康に配慮したメニューやサービスを提供するお店を認証・登録する制度がある自治体は他にもあります。このようなお店を利用し、健康づくりに役立てましょう。

### ④中食の活用方法

#### 忙しい朝の朝食に

インスタントのスープ、おにぎり、サンドイッチ等、外出前の短時間で、手軽に食事を準備できます。朝食を家で食べられなかった時は、外出先で中食を活用して、朝ごはんを食べましょう。

#### もう一品欲しい時に

主食・主菜・副菜を全て作る時間がない時や、食材を多く準備できない時にも、中食が活用できます。多様な食品を摂るためには、お惣菜の活用も便利です。

#### 共食に

食事を作る時間がない時や、急な集まりでも、中食を持ち寄れば、家族や友人、知人と気軽に食事を共に食べる機会をつくることができます。

