

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、「主菜」に温泉卵や「副菜」のお浸し等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、<http://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。

