

# 南中食育新聞 12月号

## ● 外食、中食での食事の選び方のポイント

今年とはくに新型コロナウイルスの影響で外出や外食に制限があったため、毎食の食事選びなどに困られていた方も多かったのではないのでしょうか。最近では少しずつ、気をつけながら元の生活に戻りつつありますが、今回は外食や中食（スーパーやコンビニエンスストアなどに並ぶ惣菜や市販製品を買ってきて家で食べること）での食事の選び方のポイントをご紹介します。外食や中食も上手な選び方をすればバランスを崩さずに食事をとることができます。そのためにはまず外食の特徴を知る必要があります。

一般的に外食や中食には、脂質が多く、ビタミンやミネラルが少ないといった栄養バランスが偏っている献立が多く見られます。その中で最もお勧めなのは和食です。とくに定食形式のメニューを選ぶと、主食・主菜・副菜がそろっている食事をとることができます。主菜で焼き物やお刺し身などを選べば脂質を減らすことができますし、外食では不足しがちなビタミン、ミネラルは副菜からとることができます。

しかし和食といっても、どんぶりやめん類など単品のみで済ませてしまうと、主菜、副菜が不足してしまう可能性があります。そのため、具の多いメニューを選んだり、副菜にサラダや野菜の煮物、おひたし、酢の物などを追加したりして補いましょう。

また健康志向の高まりから、スーパーなどに並ぶ調理済みのお惣菜の種類はかなり多くなっていきます。ほうれん草などの青菜やにんじん、ブロッコリー、オクラなどの緑黄色野菜を使ったあえ物や、焼き魚、筑前煮などの煮物までさまざまなメニューを揃えることができます。これらのお惣菜（中食）を活用することで、不足しがちなビタミンやミネラルをとることができます。さらにサラダ用だけでなく、野菜炒め用、お鍋用などカット野菜などもあるため、これらの野菜とお肉や豆腐などの大豆製品と一緒に調理するだけで、手間を省きながら主菜だけでなく副菜も1品プラスすることができます。大切なことは量だけでなく質も重視して、食事の基本型を意識しながらメニューを選ぶことです。

**バランスのよい 和食の定番**

**メニューをプラスして バランスアップ!**  
(パスタ+納入りサラダ オレンジジュース)

**ラーメン(具少なめ) よりも たんめん(具多め)が おすすめ!**

## ● 外食するときはこんなことに気をつけよう!

### ● 楽しみながらも栄養バランスに

みなさん、レストランなどで外食をするとき、どのようなものを食べていますか？外食だからといって好きなものを好きなだけ食べていい、というわけではありません。スポーツ活動のためには栄養バランスを考えて食べるのが大切です。いつもの食事を思い出しながらメニューを選びましょう。



### ● 特徴を知ろう

外食は和食、洋食、中華などいろいろ選ぶことができます。中でもおすすめなのが和食です。和食は主食・主菜・副菜の料理をととのえやすく、栄養バランスがとりやすいものです。しかし和食の中でも「〇〇丼」などは、主食と主菜だけになってしまい野菜が不足してしまいます。そのような場合は1つの料理だけでなく、野菜が使われた料理をプラスするとバランスがよくなります。洋食はバターや油を使った料理が多いため、食べすぎに注意しましょう。また中華料理は野菜が多く使われている料理が多いのですが、油も多く使われているため、体重が気になるときは控えることをおすすめします。



### ● 外食で不足しがちなものとは

外食では肉や魚などの主菜はしっかりとることができます。しかし、野菜や果物、乳製品は少なくなりがちです。野菜が多いメニューを選ぶか、もう1品、サラダや煮物などの野菜料理を別に注文するようにしましょう。また外食でとりきれなかったものは、ふだんの食事で意識してとり、補うようにしましょう。外食でも「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」と食事の基本型がそろった食事を心がけましょう。

