

# 外食・中食を上手に使おう！

## 外食・中食とは

外食：レストラン等お店での食事です。最近では、テイクアウトをして中食を楽しめるお店も増えています。  
中食：お惣菜や弁当などを買って帰り、家で食べることです。食事準備の時短や品数を増やせます。

それぞれすぐに食べられて便利ですが、メニューの選び方には注意が必要です。



## メニュー選びのコツ

選び方次第でヘルシーにも、メタボを招く食事にもなります。  
元気で過ごすために、次の3つのコツを身につけましょう。

### その1 野菜をプラスする

サラダやお浸し等の、野菜がメインのメニューをプラスしましょう。

(例)

牛丼＋生卵  
→牛丼＋生卵＋野菜の小鉢

### その2 油っばいものをカットする

油を使った料理は1品以下にしましょう。

(例)

菓子パン＋フライドポテト＋唐揚げ  
→おにぎり＋野菜サラダ＋唐揚げ  
※ は油を使ったメニュー

### その3 塩分をカットする

塩分が多いものは量を減らしましょう。

(例)

・サラダのドレッシングは半分残す  
・フライはソースではなくレモンをかけて食べる・・・等

【問い合わせ】健康増進課 玉里保健係  
TEL 48-1111(内線3311)

今回は広報おみたま6月号  
食育月間 についてです。