

「中食(なかしょく)」について 考えてみましょう!!

中食(なかしょく)は、コロナ禍(か)で巣ごもり需要の高まりやさまざまな理由から、年々増加傾向にあります。

中食(なかしょく)ってなに？

中食とは、外で食事をする「外食」と自宅で食事をする「内食(うちしょく)」の中間にあたる食事で、惣菜やコンビニ弁当などの調理済食品を自宅で食べることをいいます。

中食が増えた原因は？

- *世帯人数の減少
 - *女性の社会進出
 - *食の個食化
 - *好みの多様化
- など

中食のメリット・デメリットは？

【メリット】

- ・食べたいものを少量ずつ購入できる。
- ・家事の負担が軽減される。

【デメリット】

- ・塩分や脂質の摂取量の増加につながりやすい。

主食・主菜・副菜をそろえましょう！ (例) 一汁三菜の食事

副菜 (ビタミン・ミネラル)



煮物、和え物、サラダ等の野菜、きのこ類、海藻類等を使ったおかず



主菜(たんぱく質)

魚・肉・卵・大豆、大豆製品等
※揚げ物に偏らないよう、注意!

主食(炭水化物)

ごはん、パン、麺類等



汁物

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。



栄養成分表示をチェックしましょう!

市販されている惣菜や弁当等には、栄養成分、原材料や添加物・アレルギー表示・消費期限、保存方法等が表示されています。食品を選ぶ目安になりますので、購入する前に必ずチェックするよう心がけましょう!

お問い合わせ先

福祉課健康増進係 ☎ 47-4682