

中食や外食もバランスの良い食事にしましょう！

中食を利用するときは、不足しがちな野菜や乳製品、果物類を一品プラスするようにしましょう。
 外食を利用するときは、主食・主菜・副菜のそろったメニューや野菜の多いメニューを選び、かけ醤油を控えるなど、減塩も心がけましょう。

『中食』 組み合わせのポイント

おにぎり + からあげ + サラダ

主食（おにぎりやパン）にたんぱく質と野菜をプラス！

うどん + たまごサラダ + オレンジ

めん類にたんぱく質が入ったサラダと果物をプラス！

※中食とは：コンビニやスーパーの総菜、テイクアウト料理

『外食』 選び方のポイント

しょうが焼き定食

単品メニューよりも定食を選ぶ

タンメン

単品の料理は、主食・主菜・副菜が揃っているものを選ぶ

栄養成分表示を活用しましょう

令和2（2020）年4月から原則すべての市販加工食品に栄養成分表示が義務化されました。
 中食や外食でも栄養成分を表示するお店が増えていますので、表示を参考にして、上手に食品を選びましょう。

個数単位以外に、100gや100ml当たりの単位表示があります。



栄養成分表示 1個（550g）当たり	
エネルギー	890kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	24.5g
炭水化物	134g
食塩相当量	3.5g

栄養成分の量が分かる

上手に食品を選ぶ



必要な栄養分を過不足なく摂取

健康の維持・増進

とちぎのヘルシーグルメ推進店

料理の栄養成分の表示や健康に配慮したメニューを提供することにより、県民の健康的な食生活を応援するお店です。



いわゆる健康食品に気をつけて

※食品として販売する物に広告その他の表示をするときは、健康の保持増進の効果等について、著しく事実と違った表示や人を誤認させるような表示は禁止されています（虚偽誇大広告の禁止：健康増進法）。

違反事例

飲むだけで〇〇kg
 どんどん落ちる
 ダイエット、糖尿病
 にも効果あり！！

栄養成分表示を理解・活用し、虚偽誇大広告に惑わされないで、健全な食生活を送りましょう。



機能性が表示できる食品、できない食品

一般食品 ※「機能性」を表示 **できない**

保健機能食品 ※「機能性」を表示 **できる**

特定保健用食品



栄養機能食品

機能性表示食品

機能性とは…

「おなかの調子を整えます」、「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持および増進に役立つ）という食品の機能です。

野菜をたくさん、果物も適度にとりましょう！

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかりとることは、がんや高血圧、脂質異常症などの循環器疾患、糖尿病の予防のために大切です。

野菜をたくさんとりましょう

野菜のおかずは、1日5皿を目標に食べましょう。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省 健康日本21（第三次）

野菜350g

1皿に含まれる
野菜の目安量：70g



おひたし



具たくさん
味噌汁



温野菜



野菜炒め



煮物

野菜をとる工夫

野菜は熱を加えると、かさが減って食べやすくなります。



下ごしらえの手間を省ける
カット済み野菜や冷凍野菜などの
便利な野菜も活用しましょう。



果物を適度にとりましょう

果物摂取量の目標

1日 **200g**

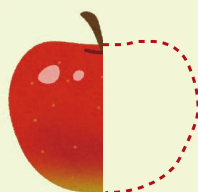
果物100gの目安



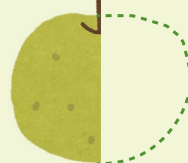
バナナ 1本



イチゴ 6粒



りんご 1/2個



なし 1/2個



みかん 1個

果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいるため、とりすぎると中性脂肪が増えたり、体重増加につながるおそれがあります。