

# なかしょく 「中食」を上手に選びましょう

## なかしょく 中食とは？

レストラン等へ出かけて食事をする外食と、家庭内で手作り料理を食べる「内食」（ないしょく）の中間にあって、市販の弁当やそうざい等、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校・屋外等へ持って帰り、そのまま（調理加熱することなく）食事として食べられる状態に調理された日持ちのしない食品の総称。

※浜松市は、総務省統計局の家計調査（平成26～28年平均）によると、調理食品の購入金額が全国の主要都市の中で最も高くなっています。

いつもの食事に  
プラスの発想！

- ◆お弁当は主食・副菜・主菜がそろった幕の内風弁当がおすすめです
- ◆野菜が少ないと思ったら、サラダや和え物、煮物などの副菜を一品プラスしましょう
- ◆選ぶときは栄養成分表示を見て、塩分などをチェックしましょう

## 栄養バランスを考え「中食」を上手に選びましょう！

### 单品派は…



### 弁当派は…



栄養成分表示 1袋（●●g当たり）

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

CHECK!

出典：農林水産省