

あなたにもできる栄養指導 3部作！ ② 上手な中食・間食との付き合い方

中食とは？

「中食（なかしょく）」：外食と家庭での料理の中間。惣菜や弁当などを買って帰り、家で食べること、あるいはその食品
 「外食」：食堂やレストラン等へ出かけて食事をする事

間食とは？

食事（朝・昼・夕）以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲料・お菓子・嗜好飲料・果物・菓子パン・ファストフードなど

上手な間食・中食の摂り方を一緒に考えましょう

① 自宅での食事について

- ・ 何時頃、誰と、どんなものを食べますか？
- ・ 調理はだれが担当ですか？
- ・ お腹が空く時間って何時頃ですか？
- ・ お腹が空いたらどうしますか？

② 職場での食事について

- ・ お弁当、それとも、外食、コンビニ？
- ・ コンビニの場合、何がお好みですか？
- ・ よく行く外食のメニューは？
- ・ 仕事帰りなどについて買ってしまうものは？

バランスのよい中食の選びのコツ

- ・ 必ず栄養素表示を確認しましょう！
 - ・ 1日トータルで考えましょう！
- (時には焼き肉弁当、とんかつもあり)

失敗しない間食の選びのコツ

- ・ 糖質を角砂糖に換算してみよう！
 - ・ 夕食前後の空腹対策にあえて間食を！
- (単純糖質をさけてご飯、パン、イモ類を)



ごはん・麺類・パン エネルギー
 肉・魚・卵・大豆製品 体の構成成分
 野菜・きのこ・海藻 体の調子を整える

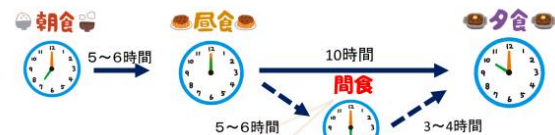
某コンビニメニュー	エネルギー (kcal)	炭水化物	たんぱく質	ビタミン ミネラル 食物繊維
幕の内弁当	596	●	●	●
牛カルビ弁当	806	●	●	●
とろろそば	397	●	●	●
サラダを加えて+		●	●	●

よくある間食、角砂糖何個分？！



あなたの好きな間食は？

夕食が遅くお腹が空くなら、敢えて間食



間食をとる 次の食事までの時間を考慮する！

避けたい間食

夕食を調整する！

利用できそうな間食ありますか？

月	火	水	木	金
焼肉弁当	カルボナーラ	カツ丼	ラーメン	ハンバーグ弁当
カロリー -94kcal	-147kcal	-162kcal	-50kcal	-248kcal
幕の内弁当	きのこパスタ	親子丼	ちゃんぽん	ミニのり
食物繊維 +3.3g	+2.3g	+0.2g	+2.9g	-1.9g

サラダや野菜ジュースをプラスして更に◎

果物・乳製品・卵・プロテインバー・豆乳、チーズ、豆類などは間食におすすめ