

外食・中食のメニューを賢く選ぼう

外食や中食を選ぶときには、主食・主菜・副菜がそろった「定食スタイル」や「幕の内弁当」がおすすめです。



牛丼などの単品料理には野菜料理をプラスすることで、主食(ごはん)主菜(牛肉)副菜(野菜)をそろえることができます。



▲健康づくりガイドブック
はこちら

中食とは？

コンビニエンスストアやスーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して食べる食事の形態を言います。

夕食が遅くなってしまうときは…

▶ 1食分の夕食を夕方と夜の2回に分けて食べよう!

昼食から夕食までの時間が長いと、夕食を食べた際に血糖値が急上昇! 空腹の時間も長くなるため、食べ過ぎやドカ食いの原因になります。

