

健康のための中食(弁当・テイクアウト)の選び方

お弁当や惣菜、外食店のテイクアウトメニューの中には高エネルギーのものや脂質を多く含むものがあります。ちょっと選び方を変えて、ヘルシーで栄養バランスの取れた食事にしましょう。

この選び方の

カルビ丼+カップラーメン



炭水化物が多く、
エネルギーの摂りすぎに… エネルギー-1119kcal
脂質 38.7g

ここを変える

幕の内弁当+野菜ジュース



炭水化物カット
野菜プラス

揚げ物が少なく野菜が入った
お弁当を選びましょう エネルギー-708kcal
脂質 21.6g

カルボナーラ+カフェラテ+エクレア



脂質が多く、エネルギー
の摂りすぎに… エネルギー-1140kcal
脂質 60.4g

脂質カット
野菜プラス

ミートソースパグェッティ+ 野菜サラダ+フルーツヨーグルト



パスタソースはクリーム系より
トマト系が低エネルギー エネルギー-843kcal
脂質 29.7g

健康のための 食事のポイント check

- 揚げ物や脂質を多く含む食品は控えめに



- 炭水化物は1回の食事で1品に



- 野菜も食べよう



- あとでかける調味料は少なめに



【1日の必要栄養量・目標量(30~49歳・活動強度Ⅱ)】 ※日本人の食事摂取基準(2020年版)より
男性 エネルギー-2700kcal 脂質60~90g 女性 エネルギー-2050kcal 脂質45~68g

低栄養予防のための食事の工夫

高齢になっても健康的な生活を送るためには、食事と運動で**筋肉量を維持することが大切**です。
 食事では、主食だけでなく、**不足しがちな「たんぱく質」**を意識して摂取し、健康長寿をめざしましょう！

この選び方の

かけうどん

エネルギー 320kcal
たんぱく質 9.8g



主食(うどん)のみでは、
エネルギー・たんぱく質が不足します

たんぱく質と
野菜をプラス

ここを変える

鍋焼きうどん

エネルギー 552kcal
たんぱく質 29.8g



卵や肉・魚、野菜などを加えて、1品でもバランスよく栄養を摂る工夫をしてみましょう

おにぎり2個＋ インスタントみそ汁

エネルギー 435kcal
たんぱく質 11.6g



おにぎり(主食)とみそ汁だけでは
たんぱく質が不足します

たんぱく質と
野菜をプラス

幕の内弁当

エネルギー 657kcal
たんぱく質 25.7g



品数の多いお弁当でたんぱく質を
摂りましょう

低栄養予防のための 食事のポイント

□ 3食、食べましょう



朝・昼・晩

□ たんぱく質を摂ろう

【卵・肉・魚・大豆製品・乳製品など】



缶詰なども利用して、
無理なく摂取しましょう。

□ 食事量が少ない場合は
間食で栄養を補いましょう



【1日の必要栄養量・目標量(65～74歳・活動強度Ⅱ)】

男性 エネルギー2400cal たんぱく質90～120g

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より

女性 エネルギー1850kcal たんぱく質69～93g