

# 外食・中食メニューをバランスよく選びましょう!

外食…食堂やレストランなどの飲食店やファストフード店・喫茶店・居酒屋・事業所給食等での食事。

中食…惣菜店やコンビニエンスストア、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、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事。



## 外食、中食の注意点!!

① 炭水化物の重ね食べになりがちです。  
おにぎりや菓子パン、おにぎりやカップ麺などの組み合わせに注意。

② 主食・主菜・副菜がそろった弁当や単品のものを選んで組み合わせましょう。

③ 食塩摂取量が多くなりがちです。味の濃いものの組み合わせに注意し、麺類の汁などは残すようにしましょう。

 <b>主食</b> 炭水化物の供給源	 <b>主菜</b> たんぱく質や脂質の供給源	 <b>副菜</b> 食物繊維・ミネラル・ビタミンの供給源	<b>果物 牛乳・乳製品</b>
<p>主にエネルギー源となるもの</p> <p>例：ごはん、おにぎり、玄米、もち、麺類、食パン(菓子パンは除く)</p> 	<p>主に体をつくるもとになるもの 肉、魚、卵、豆腐・大豆製品など</p> <p>例：ゆで卵、卵焼き、から揚げ、照り焼きチキン、魚フライ、刺身、魚の煮つけ、冷奴、納豆など</p> 	<p>主に体の調子を整えるもの 野菜、海藻、きのこなど</p> <p>例：サラダ、野菜スープ、味噌汁、酢の物、野菜の天ぷら、煮物、きのこのソテーなど</p> 	<p>副菜などで不足する食物繊維・ミネラル(カルシウムなど)・ビタミンを補う</p> <p>例：果物、牛乳、ヨーグルト、チーズ</p> 

組み合わせに気を付けて足りないものを補いましょう!



**主食を軸にして、主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。**

### バランスの良い食事にするために…

- 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上摂りましょう!
- 果物、牛乳・乳製品は、1日1回以上摂りましょう!
- 主食・主菜・副菜だけでは摂りきれないビタミン・ミネラルも補えます。

## コンビニ

おにぎりやカップ麺の組み合わせ

おにぎりや菓子パンの組み合わせ

おにぎりやサラダとおでん(卵・大根・ちくわ)など

サンドイッチやサラダなど

主食・主菜・副菜のそろった幕の内弁当など

主菜や副菜を組み合わせましょう



## 定食屋

1) 麺類×ごはんの組み合わせ  
例) ラーメンと半チャーハンセット

2) 丼物や単品メニューのみの食事  
例) かつ丼、牛丼、パスタ、ピザなど

主菜や副菜を組み合わせましょう

副菜をプラスしましょう

例) ラーメンと肉野菜炒め

+豚汁 +サラダ

小鉢などが入った定食メニューに変えてみましょう





いーとで

# EATde 健康メニュー って知っていますか?

エネルギー 600kcal未満  
食塩相当量 3g未満

「EATde(いーとで)健康メニュー」とは、いちき串木野市内の飲食店・弁当店・惣菜店等が提供している1食あたりの総エネルギー量と食塩相当量を抑えた外食・中食メニューです。

- ① 1食あたりの総エネルギー量**600kcal**未満
- ② 食塩相当量**3g**未満
- ③ 栄養のバランスが整っている（炭水化物エネルギー比概ね**50~60%**、脂質エネルギー比概ね**20~25%**）

要予約



※写真は鶏肉と焼き野菜弁当

エネルギー561kcal 食塩相当量2.3g

カレー風味唐揚げ弁当・  
チンジャオロースー弁当・鶏肉と焼き野菜弁当

(有)グリーンショップまるみ  
TEL : 0996-32-2224

要予約



エネルギー589kcal 食塩相当量2.9g

花会席

かつ烹 石の花  
TEL : 0996-32-2887

要予約



エネルギー529kcal 食塩相当量2.9g

ヘルシーまぐろラーメンお茶漬け定食

昔ながらのラーメン屋 みその食堂  
TEL : 0996-33-6321

要予約



※写真はまぐろ舵取り丼ライト

エネルギー596kcal 食塩相当量2.1g

まぐろ舵取り丼ライト・  
博 ヘルシーコースメニュー

創作料理 博  
TEL : 0996-32-0718

要予約



エネルギー531kcal 食塩相当量2.99g

ヘルシー野菜炒め定食

ゆのまえ食堂  
TEL : 0996-32-3340

要予約



エネルギー548kcal 食塩相当量2.9g

ヘルシーまぐろぶつ切り定食

薩摩串木野まぐろの館 まぐろ料理専門店 松榮丸  
TEL : 0996-29-5517

要予約



※写真は羽島ちりめんラーメン

エネルギー463kcal 食塩相当量2.9g

EATdeたもいや定食・羽島ちりめんラーメン

はしまごはん処 たもいや。  
TEL : 0996-35-0153

数量  
限定



エネルギー594kcal 食塩相当量2.7g

海鮮つやチャンポン

うえのチャンポン  
TEL : 0996-35-1288

要予約



エネルギー530kcal 食塩相当量2.9g

ミニまぐろ丼ヘルシーセット

串木野市漁協直営 海鮮まぐろ家  
TEL : 0996-33-5015

要予約



エネルギー543kcal 食塩相当量2.9g

薬膳いちきポンカレー

御食事処 ぎおん  
TEL : 0996-36-3319

要予約



エネルギー494kcal 食塩相当量2.9g

EATde松華堂ランチ

鮭処 大助  
TEL : 0996-33-1911

要予約



エネルギー588kcal 食塩相当量2.8g

自家製ヘルシーチキンサンドSET

Dカフェ  
TEL : 070-4781-0035

要予約



エネルギー594kcal 食塩相当量2.9g

EATdeサーモンフライボール

ONE LOVE  
TEL : 080-8356-6824

要予約



エネルギー560kcal 食塩相当量2.8g

NAGOYA あんかけオムライス

スパゲッティ ポノポーノ  
TEL : 0996-33-0019



EATde健康メニュー提供店  
(令和3年5月末時点提供店)

※日本食品標準成分表 2015年版の計算による推定値