食でつながる
食で健康プロジェクト第10弾

「”選び方”で変わる毎日の食生活」

“おいしく食べるって、からだにいい”

外食・内食・中食 それぞれどう選ぶ？

店で食事をする「外食」、自宅で素材から調理する「内食」、調理済み食品を買い、持ち帰って食べる「中食」と、食の楽しみ方は多様化しています。

「健康のために何が必要か」「安全なものか」を考えながら食を選ぶことができる時代になりました。選択肢が増えたからこそ、自身の食に対する価値観や選び方が大切になっています。

今回の特集では、外食・内食・中食について、健康のためにどのようなことを意識したら良いのかを考えます。

外食の選び方「うつくしま健康応援店」

福島県では、外食を楽しみながら、安心して健康的な食生活を実践できるよう、「うつくしま健康応援店」の取り組みを行っています。

市内で登録のある2店舗にお話を伺いました。

レストランかすみ

レストランかすみでは、「健康・食育情報の発信」や「野菜たっぷり&ベジファースト対応」、「ヘルシーメニュー提供」の取り組みを実施しています。

「うつくしま健康応援店に取り組むことをきっかけに、栄養や食材について、勉強しました。」と話す奥さま。

ヘルシーセットの主食は、雑穀米かパンかを選ぶことができます。「好みやアレルギーの有無に合わせて好きな方を選んでほしい。」とのこと。

また、野菜の小鉢は季節のものを使い、その美味しさを引き立てる優しい味わいです。

想いのこもったヘルシーセット（雑穀米）

レストランかすみ

「いつも来てくれるお客様が、これからも元気で食べに来てほしい。元気でいるために、食べてほしい。」これが、店主と奥さまの想いです。

道の駅さくらの郷

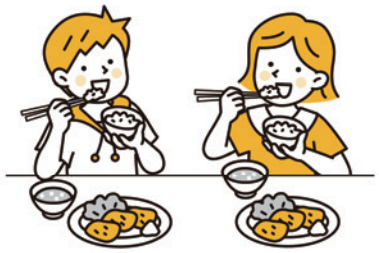
さくらの郷では、「野菜たっぷり&ベジファースト」メニューとして、けんちんうどんの提供を行っています。

地元産の食材にこだわったけんちんうどん

うどんは打ちたてで小麦の香り豊か。旬の新鮮野菜は、うどんが見えないほどふんだんに使われています。それらを手仕込みの味噌味でいただきます。そんな地元産にこだわったメニューです。

菅野駅長は「地元の方だけでなく都会から来た方にも、年齢関係なく、たくさんの方に食べていただきたい。」と話します。

道の駅さくらの郷



うつくしま健康応援店

福島県

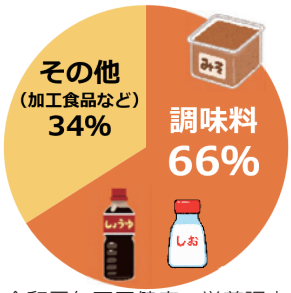
うつくしま健康応援店は、このステッカーが目印です！

内食は「調味料」でコントロール

日本人の主な食塩摂取源は「調味料」です。家庭でよく使う調味料には、どのくらい食塩が入っているでしょうか。また、どのくらい使っているでしょうか。

調味料に含まれる食塩相当量を知り、使う量に気をつけましょう。また、ナトリウムを排泄するカリウムが含まれる野菜をたっぷり使うなどして「内食」での健康づくりにつなげましょう。

【日本人の食塩摂取源】

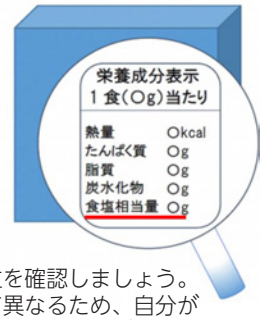


令和元年国民健康・栄養調査

その他（加工食品など）にはパンや麺類、練り製品などが含まれています。

「栄養成分表示」の見方

熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目の記載が義務付けられています。特に「低カロリー」「0%カット」などの栄養強調表示があるものは、実際の含有量を確認して購入しましょう。



必ず表示単位を確認しましょう。
商品によって異なるため、自分が食べる量で確認することが重要です。

「減塩商品」の活用

「減塩商品」を活用することで、手軽に塩分摂取量を抑えることができます。併せて、だしのうま味や酸味、香辛料などを使うと満足感のある仕上がりになります。

健康経営のための「中食」の取り組み

会社経営において従業員の健康は重要です。

健康づくりに欠かせない毎日の食事。栄養バランスの取れた食事に関する取り組みをしている企業を紹介します。

アーバンホテル二本松

菅澤建設で取り入れているこの弁当は、アーバンホテル二本松の料理部門によって献立が考えられ、市の管理栄養士が栄養計算を行い、基準を満たすための助言等を行っています。

株式会社菅澤建設

菅澤建設では、月に1回安全会議を行っています。

そのときに昼食として提供される弁当は、「スマートミール認証基準」（図1）に準じた弁当です。

お弁当を食べている菅澤建設のみなさん

図1「スマートミール認証基準」

Smart Meal スマートミール

1食当たりの基準		ちゃんと ☆栄養バランスを考えて「ちゃんと」食べたい一般女性の方向け	しっかり ☆栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や女性の方向け
		450～650kcal未満	650～850kcal（八訂の場合 620～850kcal）
主食	飯，パン，めん類（飯の場合）	150～180g（目安）	170～220g（目安）
主菜	魚，肉，卵，大豆製品	60～120g（目安）	90～150g（目安）
副菜	野菜，きのこ，海藻，いも	140g以上	140g以上
食塩相当量		3.0g未満	3.5g未満

厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づき基準を設定しています。

スマートミール認証基準の弁当の一例

「健康経営」の一環として、健康に配慮された1食を重視する企業が増えてきました。

今後ますます需要が高まり、それに伴い、供給できる企業も増えていくことが、食環境づくりにつながっていきます。

健康を意識して食を選ぶ

現代は、一人ひとりが食を選択できる環境が広がりつつあります。

自分にあった食の選び方を実践し、あなたと家族の健康づくりにつなげてみませんか。

◎問い合わせ…
健康増進課成人保健係
☎（55）5109
Fax（23）1714