

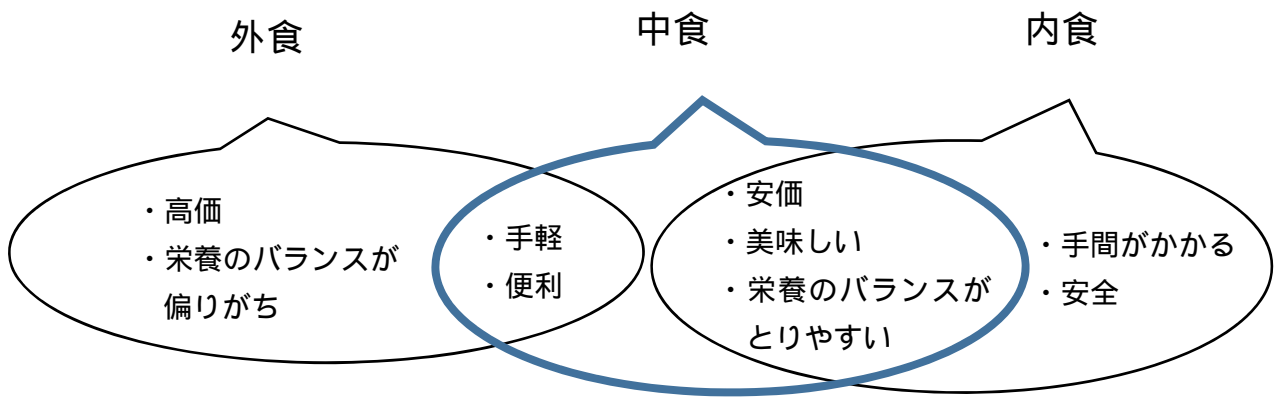
「外食」「中食」を上手に活用しよう

近年は、単身世帯の増加や女性の雇用者の増加等を反映して、外食・中食における消費が増えています。

「外食(がいしょく)」飲食店で食べること

「中食(なかしょく)」調理してある惣菜、弁当などを買って持ち帰り、家で食べること

「内食(うちしょく)」家で食材・材料を調理して食べること



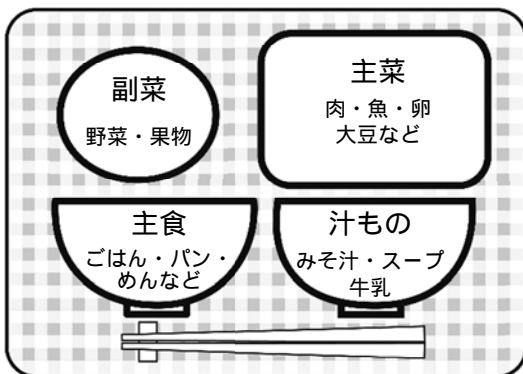
中食の上手な活用法

手作りの内食も時間がないと品数が少なくなり、栄養も偏りがちになります。中食メニューをプラスすれば、栄養バランスもよくなり、食卓もにぎわいます。

バランスの良い食事のスタイル

例えばこんな感じに

から揚げ・サラダを買ってきて...



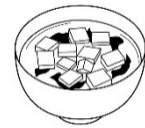
サラダ



から揚げ



ごはん



みそ汁

「外食」



+



「中食」



+



買ってきた「とんかつ」を「卵」でとじて『かつ丼』

