

栄養だより

vol.6

なかしよく 中食*のポイントについて

コロナ禍でテイクアウトができるお店が増えましたね。3密を避けるため、飲食店、そうざい店、お弁当屋、コンビニやスーパーなどを利用して、中食*をすることが多くなったのではないのでしょうか。

それらはおいしく、多様なものが食べられる一方、中には味の濃い料理や脂質を多く含む料理もあり、塩分や脂質の摂り過ぎとなることもあります。今回は中食の選び方、食べ方について、考えていきましょう。

※中食とは、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をさします。

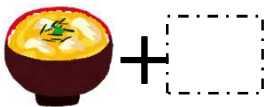
中食を選ぶときのポイント

主食・主菜・副菜をそろえる

栄養が偏らないよう、主食・主菜・副菜の組合せが大切です。副菜が不足していることが多いため、意識して購入したり、手作りの野菜料理を加えるとよいでしょう。（栄養だよりvol.1参照）



親子丼は主食・主菜・副菜のどれにあてはまるかな...



主食(ごはん)と主菜(鶏肉・卵)に該当します。副菜をプラスしましょう。

副菜の例



酢の物、野菜スティック、野菜サラダ

中食の食べ方のポイント

①脂質を摂り過ぎないように副菜で調節する

コロッケや唐揚げ等の揚げ物は、そうざいの中で購入頻度が高い傾向にあります。取り入れやすい料理ではありますが、脂質の摂取量が多くなります。副菜は脂質の少ないものを選びましょう。



サラダのドレッシングはノンオイルを選んだり、酸味を上手に活用しましょう。



②減塩にチャレンジ

テイクアウトの商品は、おいしさのためだけでなく、保存を利かせるために濃い味付けになっているものがあります。減塩テクニックを使って、塩分の摂りすぎを防ぎましょう。（栄養だよりvol.4参照）

脂質と塩分控えめの副菜レシピは次ページを見てね！



③食中毒に注意！

持ち帰ったら早めに食べましょう。長時間の持ち歩きや室内に放置すると菌が増殖します。保冷剤等を上手に活用しましょう。

簡単♪お手軽副菜レシピ

小松菜と切干し大根のおひたし

減塩

脂質少

【材料(2人分)】

材料名	分量
小松菜	80g
切干し大根	10g
おろし生姜	4g
濃口しょうゆ	小さじ2/3(4g)
みりん	小さじ1/3(2g)

★

- 切干し大根は軽く水洗いし、5~6分水にさらし、しっかり水気をきっておく。
- 小松菜は茹でて水にさらして水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ボウルに★を入れ混ぜ、切干し大根と小松菜を加えて混ぜ合わせれば完成。

かぼちゃの水が多いときは、ヨーグルトを少なめにしてください。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	25kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
炭水化物	5.2g
食塩相当量	0.3g



トマトとえのきのかぼすサラダ

減塩

脂質少

【材料(2人分)】

材料名	分量
トマト	1個(150g)
えのきだけ	50g
かぼす(果汁)	1個(果汁15g)
酢	大さじ1(15g)
濃口しょうゆ	小さじ1/2(3g)
砂糖	小さじ2(6g)

★

- えのきだけは2cm幅に切り、熱湯で30秒ゆでてざるにとり、水気を切る。
- トマトはヘタをのぞき、1.5cm角に切る。
- ①のえのきだけに★を絡め5分置き、②のトマトを加えて軽く混ぜて、完成。

かぼすの皮をすりおろしてトッピングすると、さらに香りアップ

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
炭水化物	9.3g
食塩相当量	0.2g



減塩

...塩分少なめレシピ

脂質少

...脂質少なめレシピ

かぼちゃのヨーグルトサラダ

減塩

【材料(2人分)】

材料名	分量
かぼちゃ	120g
マヨネーズ(低カロリータイプ可)	大さじ1強(16g)
プレーンヨーグルト	大さじ3(40g)
乾燥パセリ	少々

- かぼちゃは種とわたを取り、皮をそぎ落として、一口大に切り、耐熱ボウルに入れる。
- ふんわりとラップをしたら、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 柔らかくなったら取出し、熱いうちにマッシャーなどでペーストになるまで潰す。
- ③にマヨネーズとヨーグルトを加え、お好みでパセリを振ってできあがり。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	121kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	6.6g
炭水化物	13.5g
食塩相当量	0.2g



にんじんのハニーマスタードマリネ

減塩

脂質少

【材料(2人分)】

材料名	分量
にんじん	1本(120g)
みりん	小さじ2弱(10g)
はちみつ	小さじ1/2(3g)
ワインビネガーまたは酢	小さじ2(10g)
粒マスタード	小さじ2/3強(3g)
レタス	10g

- にんじんは皮をむき、ピーラーで薄切りにする。鍋に湯を沸かし、さっと湯通ししてざるにあげる。
- 耐熱容器にみりんとはちみつを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で20秒加熱し、ワインビネガー(または酢)と粒マスタードを加える。
- にんじんの水気を絞り、②と混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分ほど味をなじませる。
- レタスと③を器に盛りつけて完成。

<1人あたりの栄養量>

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.4g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.1g

