

栄養だより

中食について

中食とは惣菜や弁当など調理済みの食品を購入し、自宅等で食べることを言います。忙しい中で毎日の食事を作る負担を減らすのに、利用されることも多いのでは？今回は、中食を上手に使うポイントをご紹介します。



①食事の偏りがしやすい

自分の好きなものばかりを選ぶとメニューが偏りがちになります。

主食（ご飯、パン、麺類）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ類、海藻類など）と揃うように心がけましょう。弁当の場合は主食、主菜はそろっているものが多いため、野菜が入っている弁当の選択や野菜のおかずをプラスするといいですね。



②エネルギーの過剰摂取になりやすい

揚げ物や炒め物は、脂質を多く含み、高エネルギーになりがちです。惣菜などを複数選ぶ場合、例えば「揚げ物と煮物」など、調理法が重ならないように選ぶとよいでしょう。また栄養表示を確認することもおすすめです。



③食塩の過剰摂取になりやすい

味付けの濃いものが多いため、食塩の過剰摂取につながります。

中食を利用する際は漬物・佃煮は食べない、味噌汁などの汁物は控える、ソースやしょうゆなど調味料を追加でかけない、などの工夫で食塩摂取を減らすことができます。麺類の場合は汁を残すようにしましょう。



おすすめレシピ コールスローサラダ

市販の千切りキャベツを使用して、包丁・火を使わず簡単に野菜をプラス。

材料(2人分)

千切りキャベツ(市販品)	……120g
プレーンヨーグルト(無糖)	…60g
酢	……小さじ1(5g)
A 塩	……小さじ1/4(1.5g)
オリーブオイル	…小さじ1/2(2g)
こしょう	……少々

作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②①に千切りキャベツを混ぜ合わせ、しんなりしたら完成。

栄養量(1人分)：

エネルギー 43kcal / たんぱく質 1.9g / 脂質 2g / 食塩相当量 0.8g

