

中食の上手な利用について

ホロニクスグループ 栄養管理部

まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

近年、新型コロナウイルスの流行により外食をする機会が減り、市販の惣菜や弁当、また宅配の食事など、いわゆる「中食」を利用することが増えたのではないのでしょうか。今回は「中食」についてお話します。



長所

- ・調理の手間が省け、手軽に利用できる
- ・味が一定である



短所

- ・食塩を多く含むものが多い
(味の薄い物には追加できるが、濃い物は調整しづらい)
- ・選び方によっては栄養バランスの偏りや、エネルギー、リン、カリウムの過剰摂取につながる



選び方のポイント

中食では、リンやカリウムの含有量は表示されていないことがほとんどですが、選び方の工夫で調整することができます。

①バランスよく組み合わせる

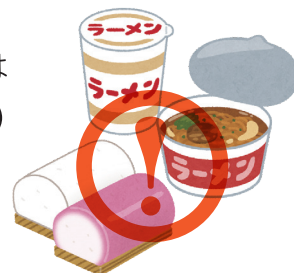
主食、主菜、副菜を揃えましょう。



	食品例	主な栄養素
主食	ご飯、パン、めん、餅など	炭水化物
主菜	肉類、魚介類、卵、大豆製品など	たんぱく質（リンが多い）
副菜	野菜、きのこ、海藻、果物など	ビタミン、ミネラル（カリウムが多い）

②たんぱく質、リンの量に注意する

リンはたんぱく質の多い食品に含まれるため、たんぱく質の摂りすぎには注意が必要です。また、乳製品、加工食品（練製品、インスタントラーメン）など、特にリンを多く含む食品にも注意しましょう。



③カリウムの量に注意する

いも類、生野菜、生果物、海藻類、豆類に多く含まれます。

いも類は特に多くのカリウムが含まれ、調理方法で減少しにくいいため注意が必要です。

④食塩相当量を確認する

1日6g未満が目標です。



■主な惣菜の栄養量

1食分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
焼き魚1切れ	112	20.4	0.1	3.4	1.4	308	217
唐揚げ中3個	297	21.6	16.2	16.2	1.9	482	242
ポテトコロッケ1個	181	4.2	20.2	10.1	0.6	200	48
切り干し大根の煮物(80g)	38	1.8	4.6	2.0	1.0	61	31
青菜の白和え(80g)	65	3.4	8.4	2.7	1.0	144	55.2
きんぴらごぼう(70g)	59	1.0	7.9	3.2	0.6	105	26



透析食レシピ紹介

「オクラとコーンのごま和え」

生のオクラやとうもろこしはカリウムが多く調理に手間がかかります。手間をなくすため冷凍オクラと缶詰コーンを使うことで簡単でおいしい和え物を作ることができます。

材料 (1人分)

冷凍オクラスライス ……40g
缶詰コーン ……30g
すりごま ……小さじ2(4g)
めんつゆ(2倍希釈)…小さじ1(6g)
マヨネーズ ……小さじ1(4g)

作り方

- ①冷凍オクラスライスは、電子レンジ(500W)1分または(600W)30秒加熱する。
- ②①の粗熱をとり、缶詰コーンとマヨネーズとめんつゆを和える。
- ③②にすりごまを加え混ぜ合わせて完成。



缶詰コーンは、生・ゆでと比べてカリウムは少ないですが、塩分が含まれているため食べる際は注意が必要です。



いりごまではなく、すりごまを使うことで風味とコクがアップします。暑くて食欲がない日は、冷蔵庫で冷やすとさらっと美味しく食べることができます。



1人分の
栄養素

エネルギー：95kcal ※冷凍オクラスライスは、日本食品標準成分表2020 オクラ果実(ゆで)で計算
たんぱく質：2.7g、脂質：5.9g、リン：66mg、カリウム：180mg、食塩相当量：0.6g