

# 上手に中食を活用しましょう

## 💡 中食とは？

買って来た調理済みの食べ物を買ったお店以外の場所(自宅、職場、学校など)で食べること。テイクアウト、デリバリーなど

## 💡 中食を利用するメリット

- ①種類が豊富 → バランスを考えて組み合わせることができる！
- ②少量から購入できる → 1人分だけ作るのが面倒な時にも便利！
- ③コンビニやスーパーなどで手軽に購入できる



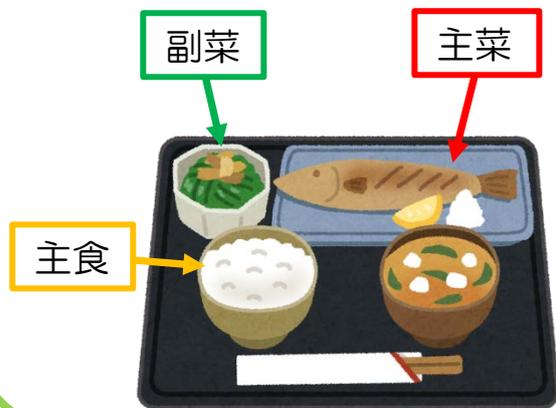
## ★自分に合った量とバランスを考えて選びましょう！

・栄養成分表示をみて自分に合った量を食べるようにしましょう。

栄養成分表示 100g当り	栄養成分 1本(約25g)あたり
エネルギー 368 kcal	エネルギー 33 kcal
たんぱく質 10.8 g	たんぱく質 2.5 g
脂質 1.6 g	脂質 0.8 g
炭水化物 77.6 g	炭水化物 3.9 g
ナトリウム 1.1 g	ナトリウム 195 mg
	食塩相当量 0.5 g

栄養成分(1個標準15gあたり)	
エネルギー 51kcal	炭水化物 0.31g
たんぱく質 3.09g	ナトリウム 164mg
脂質 4.12g	カルシウム 87mg

・食事のバランスを忘れずに！  
主食・主菜・副菜がそろっているか確認し、足りないものはプラスするようにしましょう。



## ★中食の取り入れ方



800kcal ごはん 250g



副菜をプラスしましょう！  
サラダやおひたしなど



どうしても副菜が食べられない場合は野菜ジュースで代用！その場合は果物が入っていない野菜 100%のものを選ぶようにしましょう。



こちらを選ぶ！

まずはお弁当が自分に合った量であるか確認し、多い分は残すようにしましょう。

この場合はごはんを 1/3 残すと茶碗 1 杯程度(約 160g)の量になります。

**これだけで 150kcal 減！**

## ささみとひじきのサラダ

### 〈材料 2人分〉

- ・ひじき(乾燥) 10g
- ・にんじん 10g
- ・ささみ 50g
- ・酒 適量
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・すりごま 小さじ2/3
- ・しょうゆ 小さじ2/3

### 〈作り方〉

- ①ひじきを軽くすすぎ、たっぷりの水で戻す。  
にんじんは細切りにする。
- ②ささみの筋を取り、耐熱容器に入れて酒を振りかけ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。粗熱が取れるまでそのまま置いておく。冷めたら食べやすい大きさに手でほぐす。
- ③にんじんとひじきをさっと茹でる。
- ④ボウルにマヨネーズ、しょうゆ、すりごまを入れてよく混ぜ合わせ、ささみ、にんじん、ひじきを加えて和える。

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー86kcal たんぱく質 7.0g 脂質 5.2g 塩分相当量 0.6g

### 3月の朝食献立

和食：ごはん、ポトフ、ささみとひじきのサラダ、フルーツ牛乳寒天

洋食：パン、ポトフ、ささみとひじきのサラダ、フルーツ牛乳寒天

### 〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー428kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.8g 塩分相当量 2.1g

洋食：エネルギー381kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.1g 塩分相当量 3.1g

### 和食



### 洋食



### ★今月のメニューのポイント★

ひじきはミネラルが豊富に含まれている食材です。特にカルシウムや鉄が多く含まれています。鉄は貧血に効果的であり、動物性たんぱくやビタミンCと一緒にとると吸収が良くなります。また、水溶性食物繊維が豊富に含まれており、エネルギー量も低いのでもう1品プラスしたいというときにぴったりの食材です。

ちらし寿司は砂糖を多く使う料理です。当院で提供したちらし寿司は砂糖の代わりにエネルギー・糖質ゼロのパルスweetを使用しています。

砂糖を多く使用する料理は血糖値を上昇させてしまう可能性があります。血糖値を上げにくい甘味料を使うなどの工夫をすることでおいしく食べることができます。



ちらし寿司 菜の花のおひたし  
たけのこのお吸い物 フルーツ牛乳寒天

栄養価(1食あたり) エネルギー量 576kcal たんぱく質 38.9g 脂質 6.7g 食塩相当量 2.9g

### ●ちらし寿司

材料(2人分)

〈酢飯〉		〈混ぜ込む具〉		〈酢れんこん〉	
・ご飯	320g	・干しいたけ	2個	・れんこん	40g
・酢	小さじ4	・にんじん	50g	・酢	大さじ1
・パルスweet	小さじ1	・かんぴょう	10g	・パルスweet	小さじ1
・塩	少々	・干しいたけの戻し汁	80ml	〈錦糸卵〉	
		・しょうゆ	小さじ1・2/3	・卵	1個
		・パルスweet	小さじ2/3	・白だし	小さじ1/2
		・みりん	小さじ2	〈その他の具〉	
				・むきえび	6尾
				・まぐろ	140g
				・きぬさや	6枚

作り方

- ①酢飯を作る。鍋に酢、砂糖、塩を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。ご飯に合わせ酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ②ご飯に混ぜ込む具を作る。干しいたけを水(100ml程度)で戻し、細切りにする。かんぴょうは水に5分程度漬け、塩もみをして塩を洗い流したら茹で、5mm幅に切る。にんじんは細切りにする。鍋にしいたけの戻し汁、しょうゆ、パルスweet、みりんを入れて火にかけ、干しいたけとにんじんを加えて弱火で煮る。ある程度火が通ったら絞ったかんぴょうを加えて汁気が少なくなるまで煮る。
- ③酢れんこんを作る。れんこんは皮をむき、穴にそって花形に切り込みを入れて3,4mmの厚さの輪切りにして酢水に漬ける。れんこんを柔らかくなるまで茹でる。鍋に酢と砂糖を入れ、火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。容器に入れ替え、れんこんを漬け込む。
- ④錦糸卵を作る。ボウルに卵を割り、白だしを加えて混ぜ合わせる。フライパンを火にかけ、薄くサラダ油を塗って薄焼き卵を焼く。粗熱がとれたら細切りにする。
- ⑤むきえびは茹でる。まぐろは薄く切る。絹さやは筋を取って塩茹でし、斜め半分に切る。
- ⑥①の酢飯に②の具を混ぜ込む。
- ⑦皿に⑥のごはんを盛り付けその上に錦糸卵をちらす。
- ⑧酢れんこん、えび、まぐろ、絹さやを見栄えよく盛り付ける。お好みで刻みのりを散らす。

栄養価(1食あたり) エネルギー量 473kcal たんぱく質 32.0g 脂質 4.6g 食塩相当量 1.6g