中食での注意点

●中食とは？

買ってき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！

〈中食を活用するときポイント〉

①できるだけ油の吸収が少ないものを選ぶ。

油の吸油量 低い

大きめ１個 ＜ 小さめ２、３個

素揚げ ＜ から揚げ ＜ フライ ＜ 天ぷら

油の吸油量 高い

表面積が大きいほど、衣が厚いほど油をたくさん吸収し、高エネルギーになります！

②サラダの種類に注意する。

△

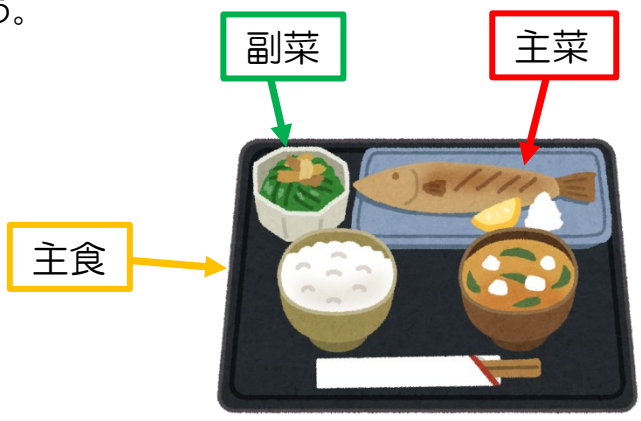
ポテトサラダ、マカロニサラダは主食の仲間であるじゃがいもやマカロニが主体でできていて糖質が多く、さらにマヨネーズ(＝油)が使われているので高エネルギーです。

○

グリーンサラダ、海草サラダなど野菜や海草が主体のものを選ぶようにしましょう。また、ドレッシングはエネルギー量の低いノンオイルドレッシングを選ぶとよいでしょう。

③栄養成分表示を確認し、バランスを考えて選びましょう！

食事は食べすぎも食べなさすぎもよくありません。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。また、好きなものばかり買ってしまうと食事のバランスが偏りやすくなってしまいます。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。



３月の朝食レシピ

卵とブロッコリーのサラダ

〈材料　２人分〉

・卵	１個
・ブロッコリー	80g
・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卵は茹でて殻をむき、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房にわけ、2～3 分茹でて水気を切っておく。

②マヨネーズ、すりごま、しょうゆを混ぜ合わせてドレッシングを作る。

③皿にゆで卵とブロッコリーを盛りつけ、②をかける。

〈１人分の栄養価〉
エネルギー　99kcal　たんぱく質　5.3g　脂質　7.7g　塩分相当量　0.6g

３月の朝食献立
ごはん又はパン、ポトフ、卵とブロッコリーのサラダ、牛乳寒天
〈１人分の栄養価〉
和食：エネルギー446kcal　たんぱく質 15.7g　脂質 18.5g　塩分相当量 2.0g
洋食：エネルギー467kcal　たんぱく質 19.2g　脂質 23.6g　塩分相当量 2.7g

和食

洋食

★今月のメニューのポイント★
ブロッコリーはビタミンＣが豊富な野菜です。
ビタミンＣは免疫力を高めるといわれています。
ブロッコリーの美味しいゆで方のポイント
①茹で時間は 2～3 分！茹で過ぎると食感が悪くなります。
②ゆでた後は常温で冷ます！水にさらすと水っぽくなってしまいます。

NOMURA CLINIC

３月の夕食レシピ

寿司は油を使わない料理なのでヘルシーで低カロリーと思われがちですが、野菜が含まれていないのでバランスが悪くなりやすく、寿司自体を食べ過ぎてしまい主食に偏りやすくなってしまいます。
寿司を食べる時は副菜としておひたしやサラダなど野菜のおかずを取り入れるようにしましょう。

栄養価(1 食あたり)
エネルギー量 482kcal たんぱく質 30.0ｇ
脂質　　6.7ｇ　食塩相当量 3.1ｇ

・手巻き寿司
・菜の花のおひたし
・若竹汁
・牛乳寒天

菜の花のおひたし

〈材料　２人分〉

・菜の花	140g
・だし汁	70ml
・しょうゆ	小さじ１
・みりん	小さじ１
・かつお節	少々

〈作り方〉
①だし汁、しょうゆ、みりんを鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて冷ます。
②菜の花は３ｃｍ程度の長さに切る。
鍋に湯を沸かし、茎の部分を入れて 1 分ほど茹でたら穂先の部分を入れて 30 秒茹でる。冷水にとって冷まし、水気を絞る。
③ゆでた菜の花を①に漬け、１時間程度味を馴染ませる。
④器に盛り付け、かつお節をかける。

〈１人分の栄養価〉
エネルギー　99kcal　たんぱく質　5.3g　脂質　7.7g　塩分相当量　0.6g