

中食の活用法

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)で食べることです。テイクアウト、デリバリーなど



ポイント① 自宅で作るのが面倒な揚げ物は上手く利用しましょう!

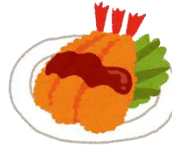
- できるだけ油の吸収が少ないものを選ぶ。

油の吸油量
低い

大きめ 1 個 < 小さめ 2、3 個

油の吸油量
高い

素揚げ < から揚げ < フライ < 天ぷら



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!

- 1日を通して油を使った料理を取り過ぎないようにする。

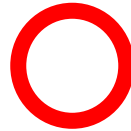
油 1g = 9kcal もエネルギー量があります。

油の摂り過ぎは適正エネルギー量を超えてしまいやすいので注意しましょう。

ポイント② サラダの種類に注意!



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藻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。

ポイント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。

- 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。

栄養成分表示 100g 当り

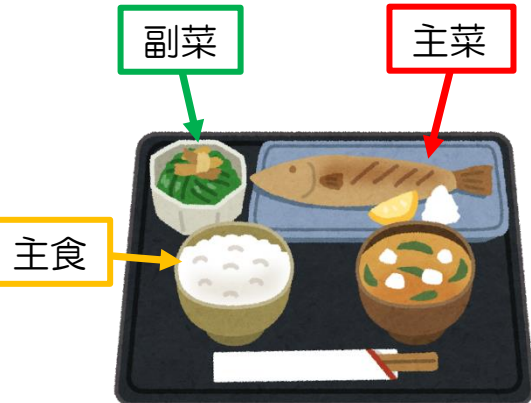
エネルギー	368 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	1.6 g
炭水化物	77.6 g
ナトリウム	1.1 g

栄養成分 1本(約25g)あたり

エネルギー	33 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	0.8 g
炭水化物	3.9 g
ナトリウム	195 mg
食塩相当量	0.5 g

名称	業子
原材料名	小麦粉、しょう油(大豆)、砂糖、食塩、調味料(アミノ酸)

栄養成分(1個標準15g当たり)			
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



★ 中食は上手に使ってバランスの良い食事を目指しましょう! ★

抹茶寒天

〈材料 4人分〉

- 水 250ml
- 粉寒天 2g
- 抹茶 2.5g
- パルスweet 12g

〈作り方〉

- ①鍋に水、粉寒天、パルスweetを入れて火にか
け、粉寒天が溶けたら火を止める。
- ②ボウルに抹茶を入れ、①を少しずつ加えてダ
マができないように混ぜ合わせる。
- ③器に流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 3kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0g 塩分相当量 0g

9月の朝食献立

和食： ごはん 巣籠もり卵 ごぼうサラダ 味噌汁 抹茶寒天
洋食： パン 巣籠もり卵 ごぼうサラダ コンソメスープ 抹茶寒天

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー361kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.2g 塩分相当量 2.4g
洋食：エネルギー301kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.0g 塩分相当量 3.0g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

今月の朝食は1食当たり170gの野菜を使用しています。1日の野菜の摂取目安量は350gですので、この食事でも1日の半分の野菜を取ることができます。野菜をたくさん食べるコツは加熱することです。火を通すことで嵩が減り、柔らかくなるので量が食べられない方や歯が悪い方でも食べやすくなり、たくさんの野菜を摂取することができます。

実は鮭は白身魚だということを知っていますか？アスタキサンチンという赤い色素を含んだエサを食べているため、鮭の身はピンク色をしています。そのため鮭はアスタキサンチンを豊富に含んでおり、強い抗酸化作用があります。抗酸化作用とは体の中でできた悪い酸素(活性酸素)の働きを抑えることで、活性酸素による老化や動脈硬化などを抑制する効果があるとされています。

栄養価(1食あたり)

エネルギー量 603kcal たんぱく質 30.9g
脂質 11.9g 食塩相当量 3.1g



ごはん 鮭のホイル焼き なすの煮浸し
チンゲン菜と桜えびのからし和え 味噌汁 いちじく

【主菜】 鮭のホイル焼き

材料(2人分)

- ・鮭 80g×2切れ
- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・にんじん 1/5本(20g)
- ・まいたけ 1/2パック(50g)
- ・しめじ 1/2パック(50g)
- ・サラダ油 小さじ1
- ・酒 小さじ4
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・すだち 1個

作り方

- ①オーブンを200℃に予熱しておく。
- ②鮭は大きい骨を取り除き、水気をふき取る。玉ねぎは薄切りにする。にんじんは千切りにする。まいたけは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。
- ③フライパンに少量の油をひいて火にかけて、玉ねぎ、にんじん、まいたけ、しめじを軽く炒める。
- ④1人分の材料を全て包める大きさのアルミホイルを2枚用意する。③を半分ずつアルミホイルにのせ、その上に鮭を1切れずつのせて塩、こしょうを振る。酒を小さじ2ずつかけてアルミホイルをしっかりと閉じる。
- ⑤200℃のオーブンで6分程度焼く。
- ⑥すだちを半分に切って添える。

1食あたりの栄養価 エネルギー量 172kcal たんぱく質 20.4g 脂質 6.0g 食塩相当量 1.1g

【副菜】 チンゲン菜と桜えびのからし和え

材料(2人分)

- ・チンゲン菜 1株(100g)
- ・桜えび(乾燥) 6g
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・だし汁 小さじ2
- ・からし お好みの量

作り方

- ①チンゲン菜は3cm幅に切って茹でる。ザルにあげて冷まし、水気をきる。
- ②ボウルにしょうゆ、だし汁、からしを入れて混ぜ合わせる。
- ③②に茹でたチンゲン菜と桜えびを加えて和える。

1食あたりの栄養価 エネルギー量 21kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 食塩相当量 0.5g