

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

《中食のメリット》

- スーパーやコンビニで手軽に買える
- 種類が豊富
- 少量パックのものもある
- 時間がないときなど
自炊ができないときに便利



《中食のデメリット》

- 食べたいものだけを買ってしまう
- たくさん買いすぎてしまう
- 味付けが濃い
- お弁当は量が多め



★自分に合った量とバランスを考えて選びましょう！



麺とおにぎりはどちらも主食が主体のメニューです。血糖値が上昇しやすく、反面主菜・副菜が不足しているため、主食メニューは1種類とし、その分主菜、副菜に置き換えましょう。

主菜



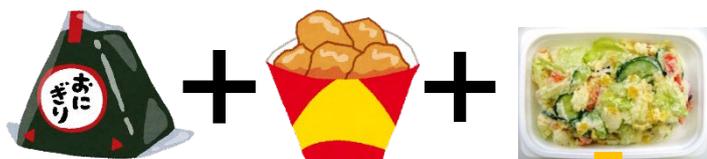
副菜



「のり弁当」や「から揚げ弁当」などは揚げ物がメインになっており、高エネルギーなものが多いです。可能であれば衣を外しましょう。



いろいろなおかずが少しずつ入っている幕の内弁当を選ぶと良いでしょう。また、栄養成分表示がされている場合は参考にし、自分に合ったものを選ぶようにしましょう。



ポテトサラダ・マカロニサラダのじゃがいも・マカロニは主食と同じ仲間です。さらにマヨネーズが使われているので高エネルギーです。サラダを選ぶときは野菜サラダや海草サラダを選ぶようにしましょう。



青じそトマトサラダ

〈材料 2人分〉

- トマト 120g(2/3 個)
- 大葉 1枚
- 酢 小さじ1
- 塩 少々
- 砂糖 小さじ2/3
- オリーブ油 小さじ1

〈作り方〉

- ① トマトを一口大に切る。大葉を千切りにする。
- ② ボウルに酢、塩、砂糖、オリーブ油を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②にトマトを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、大葉を散らす。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 34kcal たんぱく質 0.4g 脂質 2.1g 塩分相当量 0.2g

9月の朝食献立

ごはん又はパン、巣箆もり卵、青じそトマトサラダ、汁物、抹茶寒天

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 344kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.0g 塩分相当量 2.3g

洋食：エネルギー 282kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.8g 塩分相当量 3.1g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★青じそ(大葉)の栄養・効果

- ① 抗酸化作用…老化や病気の原因となる活性酸素を除去してくれる。
- ② 食欲増進…香り成分が消化酵素の分泌を促し、食欲を増進させます。
- ③ 食中毒予防…防腐作用や殺菌作用があります。
- ④ アレルギー抑制作用…体内でEPAに変わる α -リノレン酸が含まれており、EPAは免疫機能を正常にし、アトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー症状を緩和してくれる効果が期待できるといわれています。

9月はお彼岸の季節です。お彼岸に食べるものとしておはぎがあります。これは秋の七草である「萩」の花が小豆に似ていることから「おはぎ」と名づけられたといわれています。今回の食事で提供しているおはぎはもち米の一部をこんにゃくからできたマンナンヒカリという米粒状加工食品に置き換え、砂糖は0キロカロリーの甘味料であるパルスweetを使用しました。エネルギー量、糖質を通常のおはぎの約半分に抑えています。

栄養価(1食あたり)

エネルギー599kcal たんぱく質 33.6g
脂質 11.5g 食塩相当量 3.1g



ごはん、なめこの味噌汁、
蒸し鶏のごまだれがけ、なすの煮浸し、
チンゲン菜と桜えびのからし和え、おはぎ

●蒸し鶏のごまだれがけ

材料(2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし) 160g
- ・長ねぎ(青い部分) 1本分
- ・酒 小さじ2
- ・塩 少々
- ・きゅうり 60g
- ・レタス 80g
- ・トマト 1/2個

(ごまだれの材料)

- ・練りごま 大さじ1
- ・酢 小さじ2/3
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・だし汁 小さじ2

作り方

- ①鶏むね肉は室温に戻し、塩を少々振る。耐熱容器に鶏むね肉と長ねぎを入れて酒を振りかけ、ラップをかけて電子レンジで500w3分加熱する。裏返してさらに3分加熱し、冷めるまでそのまま置いておく。
- ②ボウルにごまだれの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③きゅうりを細切りにする。レタスは食べやすい大きさに切る。トマトは串切りにする。
- ④蒸した鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑤皿にレタス、きゅうり、トマト、蒸し鶏を盛り付け、ごまだれをかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー161kcal たんぱく質 20.7g
脂質 5.4g 塩分相当量 1.0g

●おはぎ

材料(10個分)

- ・もち米 150g
- ・マンナンヒカリ 37.5g
- ・水(炊飯用) 285ml
- ・小豆(乾燥) 150g
- ・パルスweet 65g
- ・塩 少々

作り方

- ①お釜に洗ったもち米、マンナンヒカリ、水を入れて炊く。
- ②鍋に洗った小豆を入れ、小豆の5cm上ぐらいまで水を入れる。強火にかけ、煮立ったら小豆が踊るくらいの中火にし、10分茹でこぼす。これを2~3回繰り返す。
- ③新たに水を入れ、指で潰せるくらいの硬さになるまで40~50分程度ことごと煮る。
- ④中火~弱火にし、かき混ぜながらパルスweetを3回に分けて加え、煮詰める。なべ底がしっかり見えるくらいもったりとしてきたら塩を加えて混ぜ合わせ、火からおろす。
- ④炊き上がった米を粒が残る程度に潰し、10等分にして丸め、あんこで包む。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー114kcal たんぱく質 4.0g 脂質 0.5g 塩分相当量 0g