

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。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

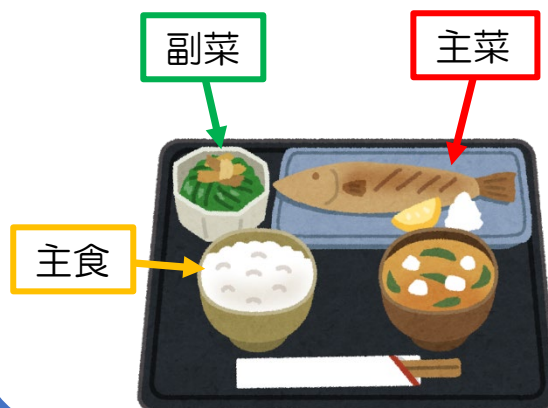
エネルギー	368 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂 質	1.6 g
炭水化物	77.6 g
ナトリウム	1.1 g

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

栄養成分(1個標準15g当り)			
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。



818kcal



1121kcal



546kcal



586kcal

コンビニやスーパーのお弁当は副菜が少ないものが多いのでサラダやおひたしなどを1品プラスするようにしましょう。

また、揚げ物が多く入っているものやご飯の量が多いものは高エネルギーです。できるだけ幕の内弁当のような焼き魚や煮物などが中心でおかずは少しずつ色々な種類が入っているものを選択するようにしましょう。

手に取りやすい菓子パンは砂糖がたくさん使われています。日ごろからパンを食べる場合は食パンやロールパンを選ぶようにし、菓子パンは食べる量や頻度に注意して摂取するようにしましょう。

砂糖は1日10g未満に！



432kcal
砂糖 15g



305kcal
砂糖 25g

大豆と夏野菜のトマト煮 温泉卵添え

〈材料 2人分〉

・なす	20g
・ピーマン	10g
・玉ねぎ	20g
・にんにく	少々
・オリーブオイル	小さじ1
★大豆(水煮)	20g
★トマト缶	100g
★コンソメ	小さじ2/3
★塩	ひとつまみ
★砂糖	小さじ2/3
★みりん	小さじ1
★ウスターソース	小さじ1/2
・温泉卵	2個

〈作り方〉

- ①なす、ピーマン、玉ねぎは1cm角に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。香りが出てきたらなす、ピーマン、玉ねぎを加えて炒める。
- ③★の材料を加えて水分が少なくなるまで煮込む。
- ④トマト煮を器に盛り付け、温泉卵を添える。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー149kcal たんぱく質 8.9g 脂質 8.5g 塩分相当量 1.1g

9月の朝食献立

ごはん又はパン、大豆と夏野菜のトマト煮 温泉卵添え、チンゲン菜と桜えびのからし和え、汁物、パイナップル

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー305kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.7g 塩分相当量 3.4g
洋食：エネルギー364kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.8g 塩分相当量 2.7g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

夏野菜は汗で出てしまい不足しがちな水分やミネラル、ビタミンが豊富に含まれています。旬で栄養価が高く、旨みたっぷりの野菜を食べましょう！

- きゅうり…水分・カリウム
- なす…水分・カリウム
- トマト…ビタミンC, E・カロテン・リコピン
- ピーマン…ビタミンC

鶏むね肉には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。また、皮や脂身を取り除けばエネルギー量を減らすことができ、オススメです。

鶏むね肉に含まれているイミダペプチドという2つのアミノ酸が繋がった物質は疲労回復効果が期待できるといわれており、疲れがたまりやすい今の時期にぴったりの食材です。



栄養価(1食あたり) エネルギー量 540kcal たんぱく質 30.0g 脂質 11.0g 食塩相当量 3.0g

●蒸し鶏のごまだれかけ

材料(2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし) 160g
- ・長ネギ(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〉
- ・練り白ごま 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鶏むね肉は室温にもどし塩を少々ふる。耐熱容器に鶏むね肉と長ネギの青い部分を入れて酒を振りかけ、ラップをして電子レンジで500W4分程度加熱する。裏返してさらに3分加熱する。冷めるまでそのままおいておく。
- 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きゅうりは細切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。トマトは半分に切り、薄切りにする。
- ④鶏肉を削ぎ切りにする。
- ⑤皿に下からレタス、きゅうり、トマト、鶏肉の順に盛り付け、ごまだれをかける。

1人分あたりエネルギー量 161kcal たんぱく質 20.7g 脂質 5.4g 食塩相当量 1.0g

●なすの煮浸し

材料(2人分)

- ・なす 80g
- ・サラダ油 小さじ2
- ・だし汁 80ml
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・おろししょうが 少々
- ・大葉 1枚

作り方

- ①なすは縦半分に切り、斜めに細かく切れ目を入れ、3cm幅の斜め切りにする。
- ②サラダ油をフライパンに入れて火にかけ、なすを皮の方から焼く。
- ③両面焼けたらだし汁、しょうゆ、酒、みりん、しょうがを入れてひと煮たちさせる。
- ④器に盛り付け、千切りにした大葉を散らす。

1人分あたりエネルギー量 59kcal たんぱく質 0.8g 脂質 4.1g 食塩相当量 0.3g