

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！



変更！

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



変更！

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。



## 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364kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.8g 塩分相当量 2.7g  
洋食：エネルギー374kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.5g 塩分相当量 3.1g

### 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、旨みいっぱい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

モロヘイヤはとても栄養価が高い野菜で、抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eが豊富で特にβ-カロテンが多くほうれん草の2倍含まれています。

また、ネバネバ成分のムチンは胃壁を保護し、消化不良や食欲不振に効果的で食が進まない暑い日にオススメな食材です。



冷やしおろしそば、モロヘイヤのごま油炒め、インゲンの卵焼き、すいか

## 栄養価(1食あたり)

エネルギー582kcal たんぱく質 31.9g

脂質 16.6g 食塩相当量 5.3g

(そばのつゆも全て摂取した場合)

## ●冷やしおろしそば

材料(2人分)

- ・そば(乾麺) 150g
- ・豚もも薄切り 80g
- ・大根 200g
- ・小ねぎ 適量
- ・わかめ 乾燥 4g
- ・刻みのり 適量
- つゆ 大さじ 2
- ・しょうゆ 小さじ 2/3
- ・みりん 小さじ 2
- ・砂糖 200ml
- ・かつおだし

作り方

- ①つゆの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火からおろし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
  - ②大根はすりおろす。小ねぎは小口切りにする。わかめは水で戻しておく。豚肉は食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
  - ③そばを茹でる。
  - ④皿にそばを盛りつけ、大根のおろし、わかめ、豚肉を上に乗せる。小ねぎと刻みのりを振りかける。
- ①のつゆをかけて食べてください。

〈1人分の栄養価〉エネルギー388kcal たんぱく質 21.4g 脂質 6.0g 塩分相当量 4.5g  
(そばのつゆも全て摂取した場合)

## ●モロヘイヤのごま油炒め

材料(2人分)

- ・モロヘイヤ 100g
- ・にんじん 20g
- ・ごま油 小さじ 1
- ・めんつゆ 小さじ 1
- ・かつお節 少々

作り方

- ①モロヘイヤを食べやすい長さに切る。にんじんは細切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて火にかけ、にんじんを炒める。しんなりとしてきたらモロヘイヤを加えてさっと炒める。
- ③めんつゆで味付けし、かつお節を振りかける。

〈1人分の栄養価〉エネルギー67kcal たんぱく質 3.4g 脂質 3.3g 塩分相当量 0.3g