

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

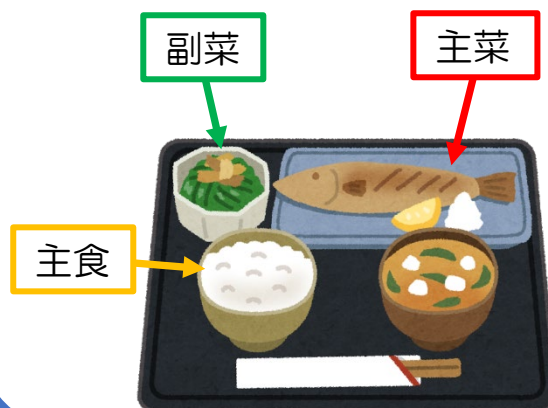
エネルギー	368 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂 質	1.6 g
炭水化物	77.6 g
ナトリウム	1.1 g

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、旨みいっぱい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

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。

栄養価(1食あたり)

エネルギー594kcal たんぱく質 36.0g
脂質 6.9g 食塩相当量 4.2g
(そばのつゆも全て摂取した場合)



薬味たっぷりそば、とり天、
こんにゃくとごぼうのきんぴら、パイナップル

●薬味たっぷりそば

材料(2人分)

- ・そば(乾麺) 150g
- ・モロヘイヤ 80g
- ・大根 80g
- ・小ねぎ 2.3本
- ・みょうが 2個
- ・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モロヘイヤはゆでてみじん切りにする。大根はすりおろす。小ねぎとみょうがは小口切りにする。
- ③そばを茹で、冷水で締めて皿に盛り付ける。薬味は小皿に盛り付ける。

〈1人分の栄養価〉エネルギー359kcal たんぱく質 15.3g 脂質 2.5g 塩分相当量 3.0g
(そばのつゆも全て摂取した場合)

●こんにゃくとごぼうのきんぴら

材料(2人分)

- ・こんにゃく 40g
- ・ごぼう 40g
- ・にんじん 20g
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1・1/3
- ・酒 小さじ3
- ・砂糖 小さじ1・1/3
- ・一味唐辛子 少々
- ・いりごま 少々

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげ、4cmの長さの干切りし、水にさらす。にんじんは4cmの長さの干切りにする。こんにゃくは4cmの長さの細切りにし、軽く湯どうしする。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、水気を切った①を加えて炒める。油がまわったらしょうゆ、酒、砂糖を入れて汁気なくなるまで炒りつける。
- ③器に盛り付け、唐辛子といりごまを振る

〈1人分の栄養価〉エネルギー58kcal たんぱく質 0.8g 脂質 2.0g 塩分相当量 0.6g