



# 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。



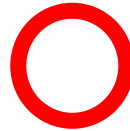
表面積が大きいほど、衣が厚いほど油をたくさん吸収し、高エネルギーになります!

- 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草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。

満月ポン(しょう油味)

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

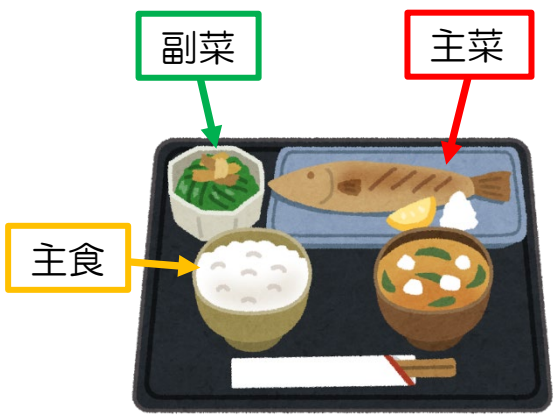
栄養成分 1本(約25g)あたり

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当たり) ※エネルギーは推定値による

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

名 称	業 字
原材料名	小麦粉、しょう油、(大豆)、砂糖、白味噌、調味料(アミノ酸)



★ 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! ★

青梗菜と桜えびのからし和え

〈材料 4人分〉

- ・青梗菜 200g
- ・桜えび（乾燥） 12g
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・だし汁 小さじ4
- ・からし 少々

〈作り方〉

- ①チンゲン菜は3cm幅に切り、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人分の栄養価〉

エネルギー 18kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.3g 塩分相当量 0.4g

9月の朝食献立

ごはん又はご飯 巣籠もり卵 青梗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355kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.2g 塩分相当量 2.0g  
洋食：エネルギー367kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.9g 塩分相当量 2.8g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

青梗菜は中国野菜のひとつで栄養価の高い緑黄色野菜です。  
β-カロテンが豊富に含まれており、強い抗酸化作用がある為、  
がんや生活習慣病の予防、美肌効果などが期待できます。

