

# 栄養だより

## 中食について

中食とは、スーパーやコンビニエンスストアなどで購入する惣菜や弁当など調理済み食品、または外食店のデリバリー料理などのように、自宅で食べられる家庭外で調理・加工された食事を言います。

近年、中食を利用するさまざまな年代の単身世帯や、共働きの家庭が増えてきています。

中食を利用する上での注意点と選ぶポイントを知って、上手に利用しましょう。



## 栄養が偏らないようバランス良く選びましょう

食品を選ぶ時、どうしても丼物などの単品料理や、フライ弁当のようにおかずが似通ったお弁当を選びがちになってしまいます。お弁当を選ぶ場合は、主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ類・海藻類など）が揃うように選ぶとバランスが整いやすくなります。

丼物・麺類を選ぶ場合、野菜の惣菜または手作りおかずをプラスすると良いでしょう。



## エネルギーの摂り過ぎに注意しましょう

揚げ物・炒め物は脂質を多く含んでいるため、高エネルギーになる傾向があります。選ぶ際は、揚げ物は1品と決めて他は別の調理法の料理（煮物など）にする、揚げ物を食べる量を控えるなど工夫を行いましょう。



## 塩分の摂り過ぎに注意しましょう

味付けの濃いものが多いため、塩分過多になってしまいます。食べる際には、漬物・佃煮など塩分の多いものは食べない、汁物も塩分が多いので控える、醤油やソースなどの調味料はかけないなどの工夫が必要です。また、麺類の場合は汁を残すようにしましょう。

1日の塩分摂取量（食塩相当量）の目標値は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。（厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より）

商品についている栄養成分表に注目して1日の目標量を越えないように注意しましょう。

最近では市販食品だけでなく、スーパーなどの店内で作られた惣菜にも表示されています。



## おすすめレシピ ひじきの煮物入り茶碗蒸し



惣菜に卵を追加することでたんぱく質が多く摂れます。

### 材料 (2人分)

市販 ひじきの煮物 ……………1パック(90g)  
卵 ……………Mサイズ2個  
和風顆粒だし……………小さじ1/3(1g)  
砂糖 ……………小さじ1/3(1g)  
湯 ……………250ml  
青じそ ……………1/2枚



### 作り方

- ①卵を割りほぐし、和風顆粒だしを湯で溶かしたもの、砂糖を加えて混ぜる。
- ②容器にひじきの煮物と①の卵液を2等分して入れる。
- ③ラップをかけて電子レンジ 600W で1分30秒、200W にして1分20秒加熱する。
- ④最後に青じそをのせて完成。  
青じそは、手軽にちぎってのせても良いし、刻んでのせると食べやすくなります。



**コツ・ポイント** 湯は熱すぎると卵が固まりかけてしまうため、卵と混ぜ合わせる前に冷ました方が良いです。



栄養量(1人分) : エネルギー 147kcal / たんぱく質 9.9g / 脂質 8.2g / 食塩相当量 1.1g