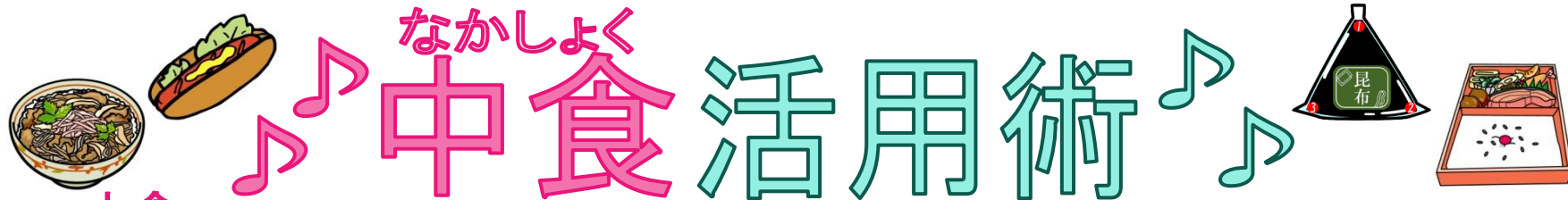


栄養通！！ vol.17

平成 26 年 3 月発行
「栄養通！！」 17 号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科



中食とは、スーパーの惣菜やコンビニ・仕出し屋の弁当、調理パンなどの調理済み食品を自宅で食べることを言います。「簡単」で「便利」な中食は、スピードが要求される現代社会において、もはや必需品となりつつあります。今回は中食を上手に利用するための方法をご紹介します。

！中食のここに注意！

①食塩の摂りすぎに注意

濃い味付けのものが多く、弁当では 1 食で 3.5~4.5g 程度の食塩が含まれる。

1 日の食塩摂取目標量は

男性：9.0g 未満

女性：7.5g 未満

②エネルギーの摂りすぎに注意

脂質や炭水化物が多い傾向のため、エネルギーを多く取ってしまいがち。

鶏のから揚げ弁当…934kcal

ミックスサンド…476kcal

ハンバーガー・フライドポテト M…671kcal

カルボナーラ…751kcal

参考資料：「毎日の食事のカロリーガイド」女子栄養大学出版部
「エネルギー早わかり」女子栄養大学出版部

③野菜不足に注意

野菜が少量しか入っていない場合が多く、中食が続く場合には野菜不足に陥る。

これだけだと野菜が全く摂れないなあ…。



カルボナーラ



いなり寿司



♪上手に利用するポイント♪

基本は**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて栄養バランスをとること。意識して商品を選びましょう。

★主食（ご飯、パン、麺）



主食

主菜

★主菜（肉、魚、卵、大豆製品の料理）



副菜

★副菜（野菜、海藻、きのこの料理）



①栄養成分表示を確認

栄養成分表示	
1 袋 (50 g) あたり	
エネルギー	260 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	12.1 g
炭水化物	33.2 g
ナトリウム	200 mg

1 食あたりなのか、1 個あたりなのかチェック!!

エネルギーや食塩量をチェック!!
食塩量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 / 1000
【例】食塩量 = 200mg × 2.54 / 1000 = 0.5g

②小分けにする・残す

量が多い時は小分けにするか、残してエネルギーを摂り過ぎないようにする。漬物や汁物、麺類の汁は残して、食塩を摂り過ぎないように。

③野菜料理をプラス

野菜が不足しないように、サラダやお浸し、煮物なども一緒に購入する



♪実践例♪

＜コンビニ弁当＞

- ⊗ ご飯や麺の量が多い
- ⊗ 揚げ物が多い
- ⊗ 野菜がない

- ⊙ 米飯は盛り付け量が多ければ残しましょう
- ⊙ サラダで野菜不足解消
- ⊙ 次の食事は油脂を控えた料理にしましょう



＜惣菜＞

- ⊗ 揚げ物が多い
- ⊗ 野菜が少ない

- ⊙ 揚げ物は 1 品減らして
- ⊙ 野菜の煮物で野菜不足解消

