

本年も宜しく  
お願い致します

# 惣菜や弁当を利用するとき

あけまして  
おめでとう  
ございます

惣菜や弁当(中食)は手軽に食事ができる  
というメリットがある反面、選び方によって  
塩分・リン・カリウムの摂り過ぎに繋がります  
ポイントを把握して上手に活用しましょう!



## 《選ぶときのポイント》

### ■ 主食・主菜・副菜を揃えることが大切

ご飯 パンなど  
おかずの塩分が多い為  
基本は白ご飯にする  
味付きご飯は控える



魚・肉・卵・豆腐など  
1食の目安量は  
手のひらに乗るサイズ

野菜・きのこ・海藻など  
カリウムに注意が必要  
カット野菜は水さらし  
されているため便利

### ■ 同じ調理法の料理は一度にたくさん食べない

#### 揚げ物の重ね食べ

+ → 油の摂り過ぎ  
天ぷら コロケ

#### 煮物の重ね食べ

+ → 塩分の摂り過ぎ  
煮物 煮魚

### ■ 同じ栄養素を多く含むおかずが数種類ある場合は残す

#### 赤色群の食品の組み合わせ

+ + → リンが多い  
焼き魚 唐揚げ 卵焼き

#### 緑色群の食品の組み合わせ

+ + → カリウムが多い  
煮物 和え物 サラダ

## 《★実践編★食べ方・選び方の例》

### 幕ノ内弁当



主食:○

主菜:○

副菜:○

- \*ご飯はエネルギーを摂るためにしっかり食べる
- \*味付きのご飯は塩分が多いので白ご飯を選ぶ
- \*肉・魚・卵のおかずを全部食べるとリン・塩分の摂り過ぎになるため1/3~半分を残す
- \*ちくわ・ウィンナーなど加工品を使ったおかずは塩分・リンが多いため優先的に残す
- \*漬物は塩分が多いため残す
- \*ソースやしょうゆはかけない

※おかずを全部食べた場合の数値

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
701Kcal	290g	23.3g	719mg	334mg	4g

## おにぎり



主食：○

主菜：△

副菜：×

- \*成分表示で塩分量を確認し少ないものを選ぶ
- 家からおにぎりを持参すると塩分カットできる
- \*おにぎり単品だと蛋白質と野菜が不足するので一緒におかずを足すとよい



鮭おにぎり  
塩おにぎり

【主菜】



肉・魚のおかず

【副菜】



サラダや煮付など

※おかず…メンチカツ1個ソースなしとサラダ・ごまドレッシング 半量

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
672Kcal	279g	16.6g	456mg	210mg	2.8g

## サンドイッチ



主食：○

主菜：△

副菜：△

- \*具によって塩分量が異なるため成分表示を確認する
- \*『ハムや卵だけ』のものよりミックスサンドのような野菜が使われているものを選ぶ
- \*サンドイッチ単品だと蛋白質と野菜が少ないため下記のようなおかずをプラスするとよい
- サラダのドレッシングは半量にする



野菜ミックス  
サンド

【主菜+副菜】



豚しゃぶサラダや野菜炒めなど

※豚しゃぶサラダドレッシング 半量の場合

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
431Kcal	160g	22.0g	506mg	293mg	2.6g

## 助六寿司



主食：○

主菜：○

副菜：×

- \*市販の寿司は塩分が多く使われているため巻き寿司といなり寿司を1個ずつ減らすとよい
- \*野菜が不足しているためサラダなどの副菜を足す
- 塩分の少ないマヨネーズで食べるとよい



助六寿司

【副菜】



サラダ

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
753Kcal	302g	19.2g	560mg	323mg	5.9g

※メーカーによって数値に誤差はあります。目安としてご活用ください。