

## 中食を上手に活用しよう

### ◇中食とは

コンビニ・スーパーなどで惣菜や弁当を購入したり  
 外食店の料理の宅配や持ち帰りなどを利用して  
 “調理された食品を持ち帰り家で食べる” 食事スタイルのことをいいます

### ◇中食のメリット・デメリット

#### ◎メリット

- ・ 食べたいものを少量ずつ食べれる
- ・ 種類が豊富
- ・ 調理の負担を軽減できる

#### ◎デメリット

- ・ 食事バランスが偏りやすい
- ・ 塩分・脂質が多い
- ・ リンの摂り過ぎになりやすい
- ・ 水分の摂り過ぎになりやすい

### ◇選び方・食べ方のポイント

#### ①主食1つ、主菜1つ、副菜2つの組み合わせを考えて選びましょう



主食…ご飯、パン、麺類など

主菜…魚、肉、卵、大豆製品など

副菜…野菜、きのこ、海藻を使った料理

#### ★惣菜利用時は野菜が不足しがちです

副菜は家で調理した  
ものを食べる



野菜の惣菜や  
サラダも一緒に買う



#### ②食材や調理方法が重ならないようにしましょう

肉料理ばかり、揚げ物ばかりの組み合わせは“脂質の摂り過ぎ”に繋がります  
 コロッケや唐揚げなどに偏らず、焼き魚や卵料理など色々な料理を取り入れましょう

#### ③ゆっくりよく噛んで、腹八分目に食べましょう

おかずの食べ過ぎは塩分・リン・  
カリウムの摂り過ぎになります



◎惣菜は少量のものを選びましょう  
 ◎食べる分を皿に取り分けておきましょう

人の満腹中枢が刺激されるのは  
食べ始めて15分経ってからです



時々、箸を置いて休憩しながら  
15分以上かけてゆっくり食べましょう

#### ④購入する際に、栄養成分表示を確認しましょう

弁当・惣菜の多くは栄養成分が記載してあります  
確認してから食品を選ぶと食事管理がしやすくなります

#### (例)栄養成分表示 (1個当たり)

エネルギー	〇〇Kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg



1食あたりの目安量を  
参考にして食品を選びましょう

★エネルギー	600Kcal
★たんぱく質	20g
ナトリウム	900mg未満
★食塩相当量	2.0g
カリウム	600mg
リン	300mg

★印の3つは確認しましょう

#### ★カリウムとリンについて

記載の義務がないため、ほとんどの商品に表示されていません  
カリウム・リンの多い食品を日頃から把握して食品を選ぶようにしましょう  
表示してあれば右の目安量を参考にして商品を選びましょう

## 7月レシピ

## 夏野菜入りオムレツ



### 材料 (2人分)

卵(Mサイズ)	2個
鶏ひき肉	20g
赤パプリカ	20g
ズッキーニ	20g
(なければ茄子)	
じゃが芋	30g
コンソメ	小さじ1/2
牛乳	小さじ4
こしょう	少々
粉パセリ	少々
オリーブ油	大きじ2

### 作り方

- ①赤パプリカ・ズッキーニ・じゃが芋は1cmの角切りにし水にさらしておく
- ②熱したフライパンにオリーブ油の半分を入れて鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わってきたら①の野菜を加えて火が通るまで炒める  
皿に出して粗熱を取っておく
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、コンソメ、牛乳、こしょう、粉パセリを加え混ぜる  
さらに粗熱が取れた②を加えて混ぜる
- ④フライパンに残りのオリーブ油を入れて熱し③を流し入れて、少し混ぜたら蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする

**CHECK!** 味に物足らなさを感じる方は  
カレー粉を少量入れると満足感が  
ある味になるでしょう

#### ★カレー粉を買う時の注意★

塩分が調合されているカレー粉もあります  
買う際は、商品裏の品名が「カレー粉」  
と表示してあるものを選びましょう



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	226kcal	カリウム	233mg
水分	88g	リン	129mg
蛋白質	9.4g	塩分	0.89g