

中食の上手な使い方①

外食や市販のお惣菜はとても身近なものになりました。「外のお店で食べる食事を外食」、「お惣菜などを買ってきて家で食べる形態を中食」といいます。外食は気分転換にもなりますし、お惣菜の利用は、忙しい時や体調が悪い時など本当に助かります。便利でつい利用しがちになると気をつけたい点も出てきます。中食の上手な利用法を考えてみませんか。

★ お惣菜の傾向（選び方によります）

- ・エネルギーが高い
- ・油脂を使う料理が多い
- ・野菜が少ない
- ・味が濃い（塩分が多い）

★ 上手に使うには？

主菜、副菜を考えて選ぶとバランスが取りやすくなります

主菜・・・魚や肉など、たんぱく質が中心となるものを選ぶとよいでしょう

副菜・・・料理法や食材が主菜と重ならないようにします

不足しがちな野菜料理を加えましょう

味の濃いものは控えます



惣菜は上手に
選びましょう

食事療法をしている時②

便利な中食ですが、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病がある場合は、選び方に注意が必要です。また健康であっても片寄った利用が長期に続くと、エネルギーや脂質、塩分のとり過ぎにつながります。

★ 選び方、食べ方の注意

1、主食について

ふだんの量を守る

ギョーザなど炭水化物の多い料理は主食量を減らす

2、おかずのバランス

肉、魚に片寄りがないようにする

油脂を多く使った料理が重ならないようにする

野菜料理を加える

3、味が濃いつき

漬物、佃煮は食べない

汁ものは具だけ食べる

料理にかける調味料を減らす

4、その他

ひと手間かけて野菜を使う

揚げ物などは、天ぷらの敷き紙などにのせて余分な油を吸わせる

我が家のルールを作る(例)

揚げ物などの惣菜は週1~2回にする

魚料理を意識的に選ぶ



★ 中食とこども

市販の惣菜は成人向けの味つけになっています。煮物などは、こども用にだしで煮直したりするとよいでしょう。また、揚げ物やこってりした料理の惣菜を控えるなどの工夫をしましょう。こどもの頃の食生活は、成長してからの食習慣につながります。こどもだけでなく家族で健康的に中食を利用しましょう。

中食の上手な使い方③

こんな組み合わせでお惣菜を買いました！

どこに問題があるでしょうか？

	<p>炭水化物（主食、ギョーザ、ポテト）が多く、野菜が少ない</p> <p>➡ ギョーザの代わりに野菜の和え物にする</p>
	<p>たんぱく質が多い（から揚げ、肉団子）</p> <p>➡ から揚げか肉団子、1種類にする 野菜料理を加える</p>
	<p>野菜は多いが、たんぱく質が少ない</p> <p>➡ 魚肉、卵などを使った主菜をプラス</p>
	<p>炭水化物（麺、いなりずし）が多い たんぱく質、野菜が少ない</p> <p>➡ 主食同士の組み合わせは止める 肉、野菜を使った料理をプラス</p>

★主菜を先に選び、副菜でバランスを取りましょう

- ・主菜が揚げ物など油脂が多い料理のときは、あっさりした副菜を選ぶ
- ・主菜が焼き魚など油脂が少ない料理のときは、少しボリュームのある副菜を選ぶ

