

栄養だより

2022年5月
荻野病院
栄養課

No. 10

コロナ禍でテイクアウトできるお店も増え、コンビニやスーパー、惣菜店を利用して「中食（なかしょく）」をすることが多くなったのではないのでしょうか。それらは手軽で美味しい一方、味が濃い物が多く脂質や塩分の取り過ぎになることがあります。

今回は「中食」を利用する上でのポイントを紹介します。

中食とは

惣菜店やコンビニエンスストア、スーパーなどでお弁当や惣菜のテイクアウト・配達を利用して、家庭外で調理・加工されたものを購入して食べる食事のことを指します。

メリット、デメリット

◇メリット◇

- ・食べたいものを必要な分だけ購入ができる
- ・食べきれる量で買えるため作りすぎや食べ残しの無駄が減る
- ・調理の負担がなく家事の負担を軽減

◇デメリット◇

- ・好きなメニューに偏りがちになる
- ・味付けの濃い物、高エネルギー、高脂肪の物が多い
- ・野菜が不足、栄養が偏るなどのおそれがある



中食利用のポイント

- ・主食主菜副菜を揃えるように選ぶ（幕の内弁当は揃いやすいのでオススメ）
- ・主菜はコロッケや唐揚げなどの揚げ物に偏らず、魚や卵、大豆製品も意識して選ぶ
- ・丼物、麺類などは野菜のお惣菜をプラスする
- ・付属の調味料は味をみてから必要な量だけかける



* 主食を中心に、肉・魚・卵・豆腐などの主菜と野菜の副菜が揃うように心がけて選びましょう。

季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎ミートソース
スパゲティ
- ◎新玉ねぎの
丸ごとスープ
- ◎胡瓜と人参のピクルス

エネルギー: 563kcal
たんぱく質: 24.7g
塩分: 1.8g

管理栄養士が
作りました♡

