

# 栄養課だよ!

今月のテーマは  
**外食・中食**  
についてです!



2018  
Vol. 29

年末年始は外食や中食（コンビニ、スーパーなどでお弁当やお惣菜を購入したり、デリバリーを利用して家庭や職場などで食べる）が増え、外食や弁当、お惣菜等を利用する方も多いと思います。外食のお食事やお弁当の中には、塩分の濃い味付けや油分をたくさん含む料理が多いです。塩分の摂り過ぎは、高血圧のリスクを高め、体がむくみやすくなる原因になります。また高カロリーな食事を摂り過ぎると、体重が増えすぎるリスクもあるので注意しましょう。

## ～外食・中食の特徴～

### ・エネルギーが高い

外食は油脂の使用量が多く、エネルギーが高くなりがちです。



揚げ物だけでなく、クリームやマヨネーズを使った料理にも注意!  
(カルボナーラ、ポテトサラダなど)

また、メニューによっては糖質が多い、メインが肉に偏るなどにも注意です!



丼物のご飯が多く、肉類は脂質が多いので食べ過ぎないようにしましょう!

### ・塩分が多い

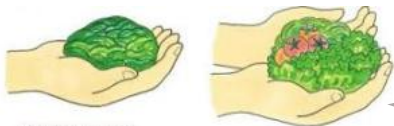
日本人の食事摂取基準において 1 日の食塩相当量の目標量は、男性が 8.0g 未満、女性が 7.0g 未満となっています。妊婦の方は、塩分を摂り過ぎると妊娠高血圧症候群のリスクが高まるので、気を付けましょう。



麺類などの汁には多くの塩分が含まれています。汁は残すようにしましょう。

### ・野菜が少ない

1 日も野菜の摂取目標量は 350g、毎食 120g 程度です。



火を通した野菜  
(ゆでる・煮る・炒める)  
片手に山盛り

生の野菜  
両手に山盛り

野菜 120g の目安です。意識して心掛けていないと野菜不足になりがちです。

## △外食・中食のポイントや注意点△

メニューを上手に選びましょう。

### ①エネルギー量をチェックする

栄養表示をしているお店や商品が増えています。チェックを習慣化してエネルギーが高い料理の特徴を知りましょう。



〇〇kcal、塩分△g

### ②バランスをチェックする

- 主食（米飯、パン、麺類など）
- 主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）
- 副菜（野菜、きのこ、海藻など）



### ③野菜をプラスする

野菜料理を毎食 1 品は食べましょう。ただし、野菜の少ない「サラダ」に注意しましょう。いも類は炭水化物が多く、栄養素的には野菜ではなく主食の間です。



手軽な主食に偏ったり、お菓子（菓子パンも含む）で空腹を満たすのはやめましょう。また、主食を必要以上に減らし、おかずばかり食べることも余分な塩分やエネルギーの摂り過ぎにつながるので、注意しましょう。

マカロニ「サラダ」、パスタ「サラダ」など、サラダと書かれていても、じつは野菜がほほ入っていないものもあります。

## 旬の食材を使ったレシピをご紹介します

### 『サッと作れる春菊のごま和え』



### ❁春菊の栄養と効能❁

- ・β カロテン…抗酸化作用、ガン予防
- ・ビタミンC…皮膚を健康的に維持、風邪予防
- ・カルシウム…骨粗鬆症の予防
- ・鉄…貧血予防、疲労回復効果
- ・葉酸…赤血球を作る、胎児の神経管閉塞障害予防

材料（小鉢 4 皿分）  
・春菊・・・200g くらい  
・醤油・・・小さじ 1  
・砂糖・・・小さじ 1  
・すりごま・・・大さじ 1  
・ごま油・・・小さじ 1/2

- ① 春菊を茹でる
- ② 春菊の水気を切り 5 cm 位に切
- ③ 醤油、砂糖、すりごまで和える
- ④ 最後にごま油を加え、お皿に盛り付けたら出来上がり★

## ♡当院のお食事紹介♡



11 月行事食「秋の実り弁当」  
848kcal



カフェ風豚丼  
820kcal



油淋鶏  
990kcal