



10月 健康的な中食の活用ポイント

惣菜店やコンビニ、スーパーなどでお弁当や総菜を購入したり、外食店のデリバリーを利用して、家庭外で調理されたものを購入して食べる食事のことを中食といいます。コロナを機に中食を利用される方が増えてきました。忙しい毎日、中食を利用することで料理の手間を省くことができるので、うまく日々の食生活に摂り入れていけるといいですね。今回は、健康的な中食利用のポイントをお伝えします。

中食を利用すると野菜量が少なく、塩分、脂質が多くなる傾向になることが多いので、この点に気を付けて利用していくことが、中食を健康的に摂り入れていくために必要なことです。

1 野菜は家庭で用意する。

調理に手間をかけなくても美味しく食べられる野菜を自宅で用意して、両手に1杯分の野菜は必ず摂るようにしましょう。勤務中に中食を利用する場合にも、自宅から野菜のおかずを持参するようにするのがおすすめです。

2 野菜料理はなるべく素材のまま食べるようにする。

自宅で用意する野菜料理にはなるべく味付けをしないようにすることで、食事全体の塩分摂取量を抑えることができます。野菜を摂ると同時に塩分を摂りすぎないことも意識してみましょう。

調理の手間が少なく食べられる野菜

スティック状にして



人参・パプリカ・ピーマン・きゅうり・大根・セロリ

手でちぎって



キャベツ・レタス・紫蘇・サラダ菜

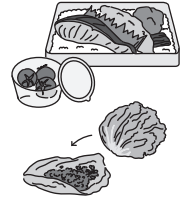
ヘタや根元を除いてそのまま



トマト・プチトマト・ブロッコリースプラウト・かいわれ大根

味付けの濃い惣菜には、レタスやサラダ菜などで巻いて食べたり、かいわれ大根を和えて食べるのもお勧めです。

調味料には、黒酢やバルサミコ酢などのうま味のしっかりと感じられる酢や風味豊かなオリーブ油やすりごまなどを使うことで、塩分を抑えながらも美味しく野菜が食べられます。



参考:厚生労働省 e-ヘルスネット 中食の選び方

Recipe

きのこの和風ピクルス



【材料(作りやすい分量)】

- ・エリンギ……………100g
- ・しいたけ……………100g
- ・酢……………大さじ2
- ・醤油……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・だし汁……………200cc
- ・塩……………適量
- ・パクチーや三つ葉など…適量

【作り方】

- ①エリンギとしいたけは食べやすい大きさに切り、オーブントースターでこんがりと焼き目が付くまで焼く。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①を入れて半日ほど味をなじませる。

POINT

だし汁は顆粒やだしパックを使用してもよいです。塩分量が異なるので調味液を作った段階で味見をして、塩を加えて味を調整してください。