

賢く選ぼう

なかしよく

中食のススメ

★中食とは？

中食とは、惣菜店やスーパー・コンビニエンスストアでお惣菜やレトルト食品を購入したり、外食店のデリバリーを利用するなど「家庭以外で調理された食品を家で食べる」ことをいいます。

★中食のメリット・デメリット



- ・食べたいものを必要な分だけ用意できる
- ・家事の負担を軽減することができる
- ・様々な食品を摂取することができる



- ・揚げ物が多く、エネルギーや脂肪を摂りすぎる
- ・主食中心の食事になりやすい
- ・味の濃い料理が多く、食塩摂取量の増加に繋がる

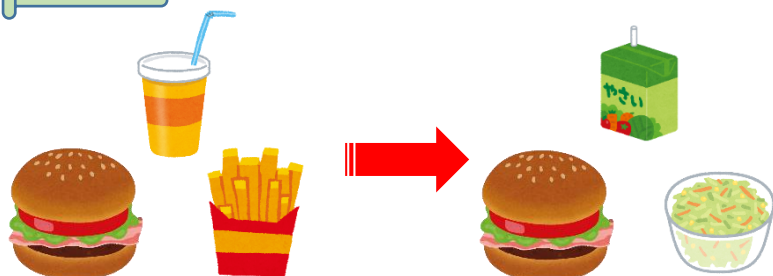
どう選び、何を食べるかが重要じゃ！

料理を選ぶ3つのポイント



其の壱

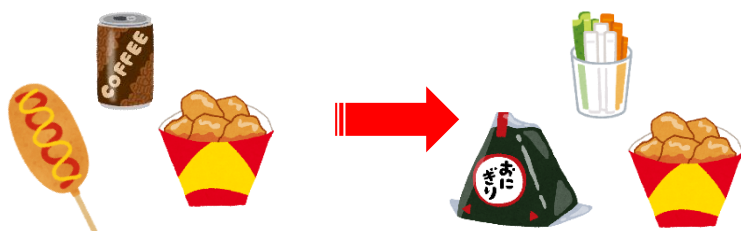
野菜をとるべし



中食を利用すると主食に偏りがち。意識して野菜をとるようにすると栄養バランスが整います。

其の弐

調理法や食材が偏らないように選ぶべし



揚げ物、肉料理ばかりを選ぶとエネルギーや脂質の摂りすぎに。色々な調理法、食材を組み合わせ食べてみましょう。

其の参

栄養成分表示を確認するべし



栄養成分表示 (10g当たり)	
エネルギー	〇〇〇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

中食を利用するには、内容をよく知ることが大切！特にエネルギーや脂質、食塩相当量を確認するようにしましょう。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「中食の選び方」

中食を上手に活用！

ちょい足し簡単レシピ



から揚げを使って簡単酢鶏！

〈材料〉 2人分

から揚げ	5～6ケ
ピーマン	2ケ
たまねぎ	1/2ケ
にんじん	1/4本
トマトケチャップ	大さじ2
ぼん酢しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	大さじ1



〈作り方〉

1. ピーマン、たまねぎを一口大、にんじんは薄めのいちょう切りにする。
2. 1を電子レンジで加熱する。(600W 4分程度)
3. から揚げを電子レンジで温める。
4. Aの調味料を合わせ、よく混ぜてから電子レンジで加熱する。(600W 40秒程度※)
- ※様子を見て、途中でかき混ぜながら10秒ずつ加熱する。
5. 加熱した野菜と調味料をよく混ぜ合わせる。
6. 5にから揚げを加え、再度よく混ぜ合わせる。



☆から揚げのかわりに肉団子を使ってもOK！

☆野菜炒め用のカット野菜や冷凍野菜を利用するとさらに簡単です！



鯖水煮缶を使って野菜たっぷりチーズ焼き！

〈材料〉 2人分

鯖水煮缶	1缶(鯖水煮缶でも)
ブロッコリー	1/4ケ (冷凍なら8房程度)
じゃがいも	小1ケ
水	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1～2
*塩・こしょう	適宜
シュレッドチーズ	40～50g

〈作り方〉

1. ブロッコリーは子房に分け、電子レンジで加熱する。(600W 1分30秒程度)
2. じゃがいもは5mm幅程度のいちょう切りにし、水大さじ1をふりかけて電子レンジで加熱する。(600W 2分程度)
3. 水を切った鯖水煮缶と1、2をボウルに入れてマヨネーズを加え、ざっくり混ぜ合わせる。
4. 3を耐熱皿に入れ、シュレッドチーズを全体的のせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



☆冷凍のフライドポテトを使ってもOK！

市販のごぼうサラダに野菜を足して！

〈材料〉 2人分

ごぼうサラダ	約80g
きゅうり	1/2本
ハム	1枚
いりごま	少々
*マヨネーズ・塩・こしょう等	適宜

〈作り方〉

1. きゅうりとハムをせん切りにする。
2. 器にごぼうサラダを入れ、1を加えて混ぜ合わせる。
3. 器に盛りつけ、いりごまをかけて出来上がり！



☆市販のごぼうサラダは味がしっかりしているので、調味料を加えなくてOK！

☆更にレタスやトマト等、家にある野菜を加えると野菜がたくさんとれます。

*：必要な場合のみ、味を整える程度に加えましょう。