

# 2015.9.19 栄養公開講座報告

## 外食と惣菜の活用

### ① 外食の特徴と注意

外食は全体の量・食塩・主菜(肉魚卵など)が多く、野菜が少ないという特徴があります。そして麺類・丼物・パン・寿司などは塩分の自己調整が難しくなります。それに比べ、定食は選び方次第で塩分の調整が可能になります。

#### 外食の種類と特徴

- ▶めん類 ……水分、塩分が多く、おかずが少ない
- ▶丼物 ……主菜、塩分が多い。調整できない
- ▶定食 ……種類により調整ができる
- ▶コース ……食事時間が長くなる。量・塩分・リンが多い
- ▶居酒屋 ……食事時間が長い。選び方で良くも悪くもなる
- ▶ベーカリー・ショップ ……塩分の調整ができず、野菜が少ない
- ▶寿司 ……塩分、リンが多く、野菜がほとんどない

外食する時のメニュー選びのポイントには、自分で塩分が調整可能かどうかという点にあります。

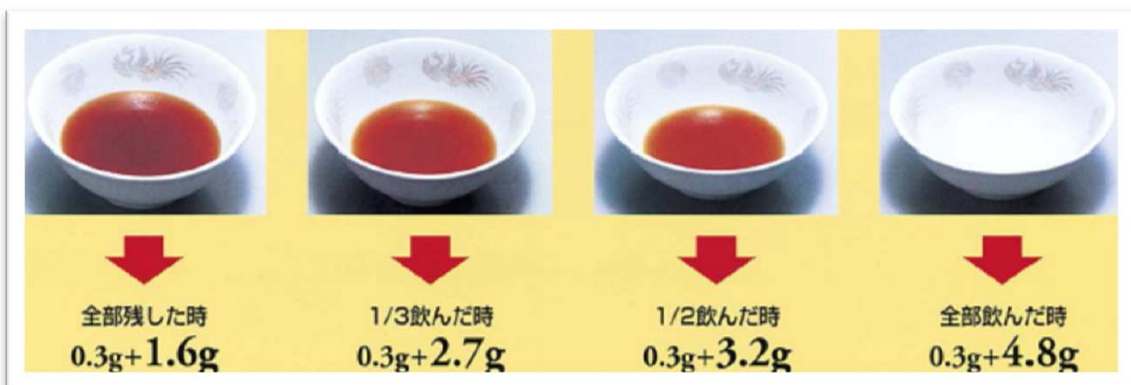
#### 1日の適量に調整

- ▶調整方法は2パターン
- ① 3食均等を目指して、残す
- ② 外食を全量食べて、他の食事で調整

外食は全体に量が多くなる傾向があるため、自分の1日必要量に対してどこかで量の加減をすることが大切になります。

右図の①の場合はエネルギー不足になることがあるため、その後の食事で塩分が少な目のおかずを増やすことも必要になります。

めん類を食べる場合スープは一口も飲まないと言う方が多いですが、ラーメン(具無し)を1人前食べると、下図のようにスープを飲まなくても塩分は2g近く摂ります。具に味付けされた塩分も加わるので、1食当たり4g程度の塩分を摂っていることになります。



※0.3g = 麺1人前に含まれる塩分

※大きな数字は麺とからんで食べたスープの塩分

厚生労働省 特定保健指導資料より

麺類を食べる時は、つけ麺を選択して麺の1/3～2/3までをスープに浸して食べると、塩分摂取量は減らすことが可能です。

## ②惣菜の特徴と活用方法

惣菜 (持ち帰ってすぐに食べられるもの)

- ▶パン・サンドイッチ ……塩分・リンが多い。野菜がない(少ない)
- ▶肉や魚のおかず ……………塩分多い
- ▶野菜のおかず ……………塩分多いものがある
- ▶弁当 ……………塩分多いものがある
- ▶おにぎり ……………塩分多い。野菜が少ない
- ▶めん類 ……塩分・水分が多い。おかずがない(少ない)

惣菜は塩分が多い事は外食と同じです。それ以外に、保存料としてリンが多く含まれることがあります。

頻繁に利用する場合は、保存料を使っていないお店(商店)などで購入することも検討していきましょう。

コンビニエンスストアやスーパーの惣菜(パック入りやレトルトパック入り)は塩分の表記がされています。

何にしようか迷った時は、ラベルに記載されている「食塩相当量」または「ナトリウム」を確認する習慣をつけましょう。

そして惣菜を選ぶ時も外食と同様に塩分が自己調整できる物を組み合わせて購入するようにします。

例えば『サンドイッチとドレッシングを後からかけるサラダ』『おにぎりと

アジフライ』など。お弁当の場合も、白いご飯とおかずのセットの物を選びます。

### 食品栄養成分

栄養成分表示 (1袋(81g)あたり (当社分析値))			
エネルギー	483kcal	炭水化物	37.6g
たんぱく質	3.8g	ナトリウム	330mg
脂 質	35.3g	(食塩相当量)	0.8g

・「1パックあたり」か「食品100gあたり」かを注意して見る

・ナトリウム表示のみの場合

ナトリウム(mg)×2.54/1000

**ナトリウム400mg≒食塩1g**

## ③お惣菜アレンジレシピ



### ▶ひじきの混ぜご飯

ご飯にひじきを大さじ3杯・酢小さじ2杯をませ、温泉卵1個(炒り卵でも可)を散らす。好みでごま油を小さじ1杯混ぜると風味が増す。

### ▶カリウムが高いお惣菜の肉野菜炒め

ひじきの煮物やきんぴらごぼう・切干し大根煮などのお惣菜を大さじ4杯。比較的カリウムが少ない野菜(もやし・キノコ・キャベツ・玉葱)と豚肉を炒める。

### ▶唐揚げのサッパリおろし

お惣菜の唐揚げをレンジで温め(ラップをしないで1分)キャベツや水菜を敷いた皿に盛り付け、しっかり水気を切った大根おろしをのせて、シソをちらす。レモンや酢をかける



惣菜のアレンジも、味がしっかりついているもの(この場合ひじき・唐揚げ)と味がついていないもの(ご飯や野菜)を組み合わせています。

野菜も切ってあるものを利用して手軽にお楽しみ下さい。