



# I 惣菜や弁当利用も 栄養バランスを考えて

ライフスタイルが多様化し、一人暮らしの高齢者や高齢夫婦世帯が増えてきたこともあり、簡単に食べられる食事や1パッケージが少量の個食に対応した食品の需要が伸び、スーパーやコンビニには色とりどりのお弁当や惣菜、レトルト食品などが並び、大変充実しております。そこで、市販のお弁当や惣菜、冷凍食品などを利用する際に、栄養バランスを良好にするポイントとよく利用する惣菜のアレンジ例を示します。

市販のお弁当や惣菜などの特徴は、「手軽に利用できる」「種類が豊富である」「少量ずつ購入できる」「様々な食品が摂れる」ことがメリットであり、デメリットは「主食量や油脂の多いメニューが多く、高カロリーである」「炭水化物や脂質が多く、栄養に偏りがある」「野菜類が少なく、食物繊維やビタミン、ミネラルが不足しがち」「塩分が多い」です。好きなものや同じものに偏ると健康に障害をきたすことがありますので、お弁当や惣菜の購入はそのデメリットを意識した選択を心がけたいものです。

栄養バランスのよい食事は健康に欠かせないものですが、食事の度に主食・主菜・副菜をそろえると簡単に必要な栄養素がバランスよく取れます。主食とはご飯・麺・パンなどで、炭水化物の供給源です。主菜は魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品を使った料理で、タンパク質と脂質の供給源となります。副菜とは野菜、海藻、きのこ類を使った料理で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源です。お弁当や惣菜を選ぶ時にもこの3つをそろえるようにしましょう。

## 組合せることでバランスが良くなる惣菜選びのポイント

### 1. お弁当、丼もの、すしに加えたいメニュー

#### 注意点

- ・ ご飯の量が多く、野菜が少ないものが多い。
- ・ 主菜が肉料理や揚げ物の場合は脂肪が多くなり、高エネルギーとなりやすい。

#### 選ぶ時のポイント

- ・ 野菜の煮物や和え物などの野菜料理がたくさん入っている。
- ・ 野菜サラダ、海藻サラダ、野菜の和え物などの単品料理を追加する。

#### 組合せ例

- ① お弁当・丼もの・すし + 野菜サラダ(海藻サラダ)
- ② お弁当・丼もの・すし + 具だくさんの味噌汁
- ③ お弁当・丼もの・すし + 野菜ジュース



**主食**  
(炭水化物)

+



**主菜**  
(タンパク質)

+



**副菜**  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)





## 2. おにぎりや調理パンに加えたいメニュー

### 注意点

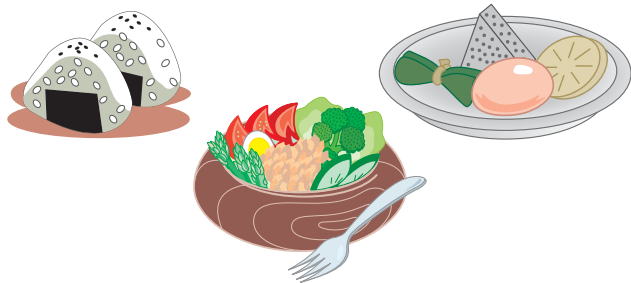
- ・炭水化物が多く、タンパク質やビタミン・ミネラルが不足しがちである。
- ・野菜類がほとんど取れない。

### 選ぶ時のポイント

- ・野菜類やタンパク質の多い食品を使用したおかずを組み合わせる。
- ・野菜やタンパク質の多い食品(野菜ジュースや乳製品など)を追加する。
- ・野菜サラダ、海藻サラダ、野菜の和え物などの単品料理を追加する。

### 組合せ例

- ① おにぎり2個 + ツナサラダ
- ② おにぎり2個 + おでん(卵、大根、昆布、こんにゃく)
- ③ いなり寿司 + 炒り鶏(野菜サラダ)
- ④ ミックスサンドイッチ + 海藻サラダ(野菜サラダ) + 牛乳(ヨーグルト)
- ⑤ サンドイッチ + 野菜ジュース + ヨーグルト(乳酸菌飲料)
- ⑥ サンドイッチ + 野菜たっぷりのカップスープ



## 3. うどんやそば、ラーメン、 パスタ(スパゲッティ)に加えたいメニュー

### 注意点

- ・炭水化物が多く、タンパク質の多い食品や野菜が少ないメニューが多く、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しがちである。
- ・脂肪が多く、特に飽和脂肪酸が多いメニューがある。
- ・塩分が多い。
- ・パスタは高エネルギーのものが多く、特にベーコンやクリームソースの物は飽和脂肪酸を多く含む。

### 選ぶ時のポイント

- ・野菜、海藻類や蛋白質源の入った具材の多いメニューを選ぶ。
- ・野菜不足では、野菜サラダ、海藻サラダ、野菜の和え物などの単品料理を追加する。
- ・野菜ジュースを添える。
- ・蛋白質源の不足では、チーズや牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を加える。
- ・コレステロールが高い人は、カルボナーラやクリームソースのパスタを控える。

### 組合せ例

- ① うどん(そば、ラーメン) + ゆで卵 + わかめ・山菜水煮
- ② ざるそば(ざるうどん) + ツナサラダ(チキンサラダ)
- ③ ざるそば(ざるうどん) + 炒り煮(おでん)
- ④ ざるそば(ざるうどん) + 海藻サラダ + 牛乳(ヨーグルト)
- ⑤ とろろそば+温泉卵 + 野菜サラダ(ほうれん草ごま和え、めかぶ)
- ⑥ パスタ + 野菜サラダ(海草サラダ、きのこサラダ)
- ⑦ パスタ + 野菜ジュース

