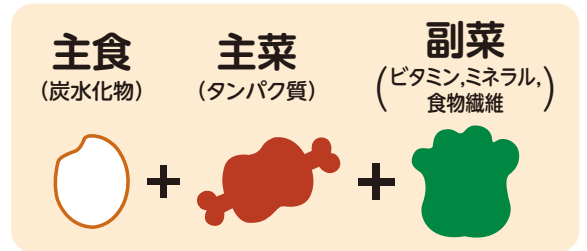


# I 総菜や弁当利用も栄養バランスを考えて

ライフスタイルが多様化し、さらに共働き世帯や一人暮らしの高齢者、高齢夫婦世帯が増えてきたこともあり、調理済み食品の需要が伸びてきたため、スーパーやコンビニには色とりどりのお弁当や総菜、レトルト食品などが並び大変充実してきました。さらに1パッケージを少量にした個食に対応した食品も目にするようになり、非常に利用しやすくなってきました。しかし、これらの食品は好きなものや同じものに偏ったり、選び方を間違えると健康に悪影響を及ぼすこともあります。お弁当や総菜などの利用は、そのメリット・デメリットを理解し、かしこい選択が必要です。

市販の総菜やお弁当などの特徴は、「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」「食塩量が多い」です。

栄養バランスのよい食事は、健康で過ごすためには欠かせないものです。簡単に必要な栄養素をバランスよく取り入れるには、食事の都度、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。**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、きのこ類などを使った料理で、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**などの供給源です。お弁当や総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総菜選びのポイント

### 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、野菜の少ないメニューが多い。
- ・主菜が肉料理や揚げ物では、脂肪が多くなり、高エネルギーとなりやすい。
- ・野菜料理の品数が多い。
- ・野菜料理が少ない場合は、野菜の単品料理を追加する。

#### 選ぶ時のポイント

#### 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 + 野菜たっぷりのカップ味噌汁(スープ)
- ③ お弁当・丼もの・すし + 野菜ジュース

### 2. おにぎりや調理パンに加えたいメニュー

#### 注意点

- ・炭水化物が主であり、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足している。
- ・野菜や海藻、きのこなど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のおかずを追加し、組み合わせる。

#### 組合せ例

- ① おむすび + ツナサラダ
- ② おむすび + おでん(卵、大根、昆布、こんにゃく)
- ③ サンドイッチ + 海藻サラダ(野菜サラダ) + 牛乳(ヨーグルト)
- ④ サンドイッチ + 野菜たっぷりカップスープ(野菜ジュース) + ヨーグルト(乳酸菌飲料)

### 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類が少ないメニューが多いため、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しやすい。
- ・脂肪(特に飽和脂肪酸)が多いメニューが多い。
- ・食塩量が多い。

#### 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。
- ・野菜類の無いメニューでは、野菜類の単品料理を追加する。
- ・野菜ジュースを添える。
- ・タンパク質の不足では、チーズや牛乳などの乳製品を加える。
- ・血清コレステロール値の高い人では、コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品を使ったメニューを控える。
- ・麺類の汁は残す。

#### 組合せ例

- ① うどん(そば、ラーメン) + ゆで卵 + わかめ・山菜水煮をトッピング
- 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) + エビや魚、野菜の天ぷら
- 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