

# I 総菜やお弁当利用も

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総菜、レトルト食品などが並んで、大変充実しています。そこで、市販のお弁当や総菜、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総菜のアレンジ例を紹介します。

市販のお弁当や総菜などのメリットは、「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、高エネルギーである」「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」といった特徴があります。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、お弁当や総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・副菜をそろえると必要な栄養素が簡単に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、野菜が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。

#### 選ぶ時のポイント

- 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。

#### 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



# 栄養バランスを考えて

## 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・食物繊維が不足。
- 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 おにぎり+ツナサラダ
- ② おにぎり+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。
- 塩分が多い。

#### 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

