



I

市販弁当や惣菜利用も栄養バランスを考えて

「平成21年度食料・農業・農村白書（農林水産省）」では、食料消費支出が昭和45年に比べ、生鮮食品の占める割合が5割から3割に減少しており、外食や弁当・惣菜・レトルト食品等の調理食品が1割から3割に増加しています。また、世帯構造も変化しており、65歳以上の高齢者単身世帯および夫婦のみの世帯割合は昭和45年の3倍となっています。これらのことも影響し、スーパーやコンビニ、デパ地下などのお弁当や惣菜では「簡便さ」や「個食」に対応した食品がさまざま出回り、大変充実してきております。

市販のお弁当や惣菜などの特徴は、「手軽である」「種類が豊富」「少量ずつ購入できる」「色々な食品が取れる」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、栄養が偏る」「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。市販のお弁当や惣菜などの利用では、このメリットとデメリットをよく理解して活用したいものです。

高齢者が健康で豊かな生活を送るためには、食事は重要な要素であり、特に栄養バランスのとれた食事内容とすることが大切です。栄養バランスのよい食事は、主食・主菜・副菜をそろえると比較的簡単に整います。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・乳製品の料理で、蛋白質と脂質の供給源となります。副菜とは野菜、海藻、茸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。お弁当や惣菜を選ぶ時にもこの3つをそろえることを意識しましょう。



主食
(炭水化物)

+



主菜
(蛋白質)

+



副菜
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

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、すしの場合

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 + 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の場合

注意点

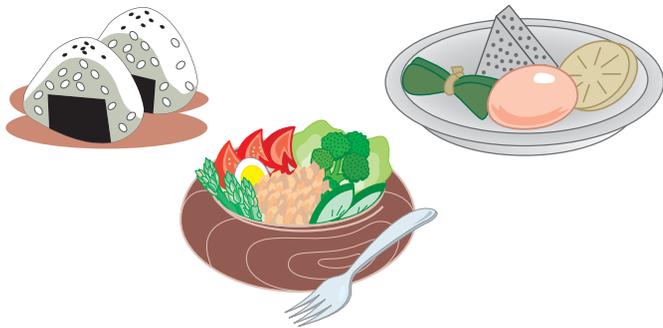
- ・炭水化物が多く、蛋白質やビタミン・ミネラルが不足しがちである。
- ・野菜類がほとんど取れない。

選ぶ時のポイント

- ・野菜類や蛋白質の多い食品の入ったおかずと組み合わせ野菜の煮物や和え物などの野菜料理が入っている。
- ・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)の場合

注意点

- ・炭水化物が多く、蛋白質の多い食品や野菜が少ないメニューが多く、蛋白質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しがちである。
- ・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

