

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、食事のたびに、主食・主菜・副菜をそろえることがポイントです。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。



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)

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。

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

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

- ・炭水化物が主であり、肉や魚介類などの蛋白質源や野菜類が少ないメニューが多い。そのため、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)の多いメニューが多い。

選ぶ時のポイント

- ・食塩量が多い。
- ・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、めがぶ)
- 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