



テーマ：中食を上手に活用してストレス軽減

過去の栄養士だよりは筑紫野市ホームページより見ることができます。

中食とは、市販の弁当や総菜、家庭外で調理・加工された食品を購入して食べる形態を指します。中食のメリットは、食べたいものを必要な分だけ少量ずつ購入ができることや家事の負担を軽減できることです。しかし、穀類(ごはん・パン・麺など)に偏った料理や味の濃い料理、油を多く含む料理が多く、選ぶ際には注意が必要です。そこで今回は上手な中食の選び方をご紹介します。

中食の選び方を学ぼう

👉 “主食・主菜・副菜” を揃えよう！

主食・主菜・副菜を揃えることで栄養バランスが整いやすくなります。また、砂糖や油脂類が多く含まれていないものを選ぶとさらにバランスが良くなります。

👉 栄養成分表示をチェックして選ぼう！

2020年4月1日から栄養成分表示が義務化されました。特にチェックして欲しい項目は、エネルギーと塩分です。エネルギーはkcal、塩分は食塩相当量gで表示されています。



組み合わせの例

● 主食 ● 主菜 ● 副菜

■ おにぎり編



- おにぎり
- 焼き魚
- 野菜のみそ汁

エネルギー427kcal、塩分 4.1g

■ うどん編



- 冷やしうどん
- 温泉卵
- めかぶ & 野菜サラダ

エネルギー516kcal、塩分 5.0g

■ パン編



- サンドイッチ(パン)
- サンドイッチ(卵・ハム)
- ミネストローネスープ

エネルギー474kcal、塩分 3.4g

👩‍🍳 上手な選び方のコツ！

◎ 中食では特に副菜が不足しがちです。必ず野菜料理を1品取り入れるようにしましょう。「サラダ」という名前がついていても、ポテトサラダなどの野菜が少ないサラダには注意が必要です。

◎ 多くなりがちな塩分は、汁を残す、漬物や梅干しを残す、付属の調味料は使う量を減らすなどの工夫をしましょう。約1～2gの塩分をカットできますよ♪

はじめは難しく感じるかもしれませんが、慣れてくるとエネルギーや塩分の高い料理の特徴がわかり、メニュー選びが上手になります。

いのちを支える、こころの健康のために…

ストレスは溜めすぎるとこころや体の不調につながります。こころの SOS に耳を傾けて早めに対処しましょう。

気づいてください こころのサイン

- ちゃんと眠れていますか？
- お酒を飲む量が増えていませんか？



ひとりで悩まずに
ご相談下さい

《 相談窓口 》

ふくおか自殺予防ホットライン	☎092-592-0783 フリーダイヤル ☎0120-020-767	24時間 365日対応 平日 16:00～翌9:00 土日祝 24時間対応
福岡いのちの電話	☎092-741-4343	24時間 365日対応
いのちの電話インターネット相談	https://www.inochinodenwa.org/soudan.php	メール相談
福岡県精神保健福祉センター	☎092-582-7500	平日 8:30～17:15
心の健康相談電話	☎092-582-7400	平日 9:00～16:00
自死問題支援者法律相談 (福岡県弁護士会)	☎092-741-3210	平日 9:00～16:00

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー267kcal 塩分 1.1g 食物繊維 1.8g



[1人分] エネルギー183kcal 塩分 0.5g 食物繊維 1.0g

山菜入り洋風炊き込みごはん

【材料】(5人分)

米	…2合
山菜水煮	…200g
エリンギ	…1本
(※しいたけでも可)	
ベーコン	…長2枚(40g)
固形コンソメ	…2個
バター	…1切(10g)



【作り方】

- ① 山菜は軽く洗って水気を切る。エリンギは2cm長さの拍子切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 米をとぎ2合のラインまで水を入れ、①と砕いたコンソメを加えて軽く混ぜる。
- ③ ②の上にバターをのせて炊飯器のスイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったら全体を混ぜる。

ニラじゃが炒め～カレー風味～

【材料】(4人分)

豚薄切り肉	…100g	じゃがいも	…1個
酒	…大さじ1	カレー粉	…小さじ1/2
塩こしょう	…少々	ニラ	…1束
片栗粉	…小さじ1	オイスターソース	…小さじ1
炒め油	…適量	★濃口醤油	…小さじ1
		水	…大さじ1
		白ごま	…大さじ1

【作り方】

- ① ニラは4～5cm程度に切る。じゃがいもは皮をむいて芽を除き、細切りにして水にさらしておく。
- ② 肉は細く切り、酒、塩こしょう、片栗粉をもみこんでおく。
- ③ フライパンに炒め油を熱し、②を炒める。肉の色が変わったら、水気を切ったじゃがいもとカレー粉を加え炒める。
- ④ じゃがいもが透き通ってきたら、ニラを加えて強火でさっと炒め、★を加えて炒め合わせる。
- ⑤ 火を止めて、仕上げに白ごまを加え混ぜる。

山菜



山菜とは山野に自生する植物のうち、食用にされるものの総称です。山菜にはアクがあるものが多く、アクが残っていると渋味などの不快な味が残ります。また、山菜独特の苦味成分の正体はポリフェノールで、強い抗酸化作用があり活性酸素を抑えて細胞の若返りを促す効果が期待できます。

選び方：(代表的なものを記載)

◎わらびは茎がしっかりとて大きすぎないもの、ごごみは葉がしっかりと巻き軸が太いもの、うるいは茎が太めでかっちりと堅いもの、たらの芽は茎がふっくらとして張りがあるものを選びましょう。
※ゆでた山菜をパックした“山菜水煮”はそのまま使えて便利です。

保存方法：アク抜きしたもの(わらび・ぜんまいなど)は、水に浸したまま冷蔵庫で保存します。毎日水を換えれば1週間ほど日持ちします。アク抜きが不要なもの(ごごみ・うるい・たらの芽など)は、乾燥しないように新聞紙などに包みポリ袋に入れて野菜室へ。香りがなくなるので2～3日で食べきりましょう。

にら



刺激のある香りは硫化アリルです。強い抗酸化作用があるだけでなく、胃腸を刺激して食欲を増進させます。また、豚肉などに多く含まれるビタミンB1と一緒に摂ると疲労回復効果が高まります。濃い緑色の葉には、β-カロテン、ビタミンC・Eなどの抗酸化ビタミンがバランスよく含まれているので、がんや生活習慣病の予防、老化の抑制など、多くの健康効果が期待できます。

選び方：◎葉色が鮮やかでツヤのあるもの、根本を持ったときに葉先までピンとしてハリがあるものを選びましょう。また、香りが強いものは新鮮な証です。

保存方法：根本がテープなどで束ねてある場合は外し、湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。鮮度が落ちてくると香りも弱くなるので、なるべく早く食べましょう。