

# 10月 お惣菜を活用しよう

スーパーやコンビニのお惣菜やお弁当は、忙しい時や疲れた時の強い味方です。今回は上手なお惣菜の取り入れ方やお惣菜のアレンジについてご紹介します。お惣菜を活用しながら毎日の食事を楽しみましょう！

## 調理済み食品の利用

スーパーやコンビニには彩りのよい、おいしそうなお弁当やお惣菜、レトルト食品などが充実しています。さらに少量パックの食品もよく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、好きなものや同じものばかり購入し、食品が偏ることで、健康に悪影響を及ぼすこともあります。お弁当やお惣菜などの**メリット・デメリット**を理解し、食事にうまく取り入れましょう。

### メリット

- 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

### デメリット

- 炭水化物や脂質が多い
  - ↳栄養が偏りがち
- 野菜類が少ない
  - ↳ビタミン、ミネラルが不足しがち
- 食塩量が多い 味が濃い

## お惣菜選びのポイント



### ①主食・主菜・副菜をそろえる

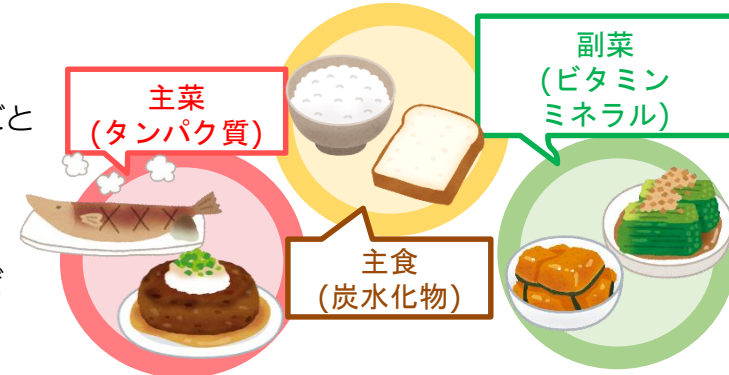
簡単に必要な栄養素をバランスよく取り入れるには、食事ごとに主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。お弁当やお惣菜を選ぶときにも、3つをそろえるようにしましょう。

### ②主菜には白ごはんを選ぶようにする

お惣菜は濃い味付けのものが多くあります。塩分を摂りすぎないためにも、炊き込みご飯やパンではなく、味付けのない「白ごはん」を選ぶようにしましょう。

### ③違う調理方法の料理を選ぶ

「野菜の天ぷらとコロック」など揚げ物を重ねると脂質の摂りすぎに、「煮魚と筑前煮」などの煮物を重ねると塩分の摂りすぎになってしまいます。1食で同じ調理法の料理を重ねて選ぶのは控えるようにしましょう。



## 栄養バランスをよくするプラスα

### おにぎり・パンにプラスα

主食だけの単品メニューでは、**タンパク質・ビタミン・ミネラル**が不足しがちです。野菜・海藻がほとんどないので、野菜や海藻とたんぱく質の多い料理を組み合わせるとバランスがよくなります。

### プラス 野菜とタンパク質の多い料理

(例) チキンサラダ 筑前煮 豚汁 ミネストローネ など



### お弁当・どんぶりにプラスα

ごはんの量が多く、主菜が揚げ物や肉であると**脂質**が多くなり、**高エネルギー**をなりやすいです。ごはんや主菜は一食で食べきらずに、少し次の食事に取り分けて置き、食べすぎを防ぐようにしましょう。また、野菜の量が少ないメニューが多いので、野菜料理を組み合わせるとバランスがよくなります。

### プラス 野菜料理

(例) 野菜サラダ 野菜スープ 野菜ジュース など



## 缶詰について

「今日は天気も悪いし、買い物に行くのもおっくう、、、」そんな時は、買い置きした缶詰を使って簡単に調理しましょう。缶詰は色々な種類があり、栄養満点！また、常温で長期保存できるので、保存食にもなります。みなさんは缶詰にはどんな印象がありますか？

缶詰にしたら、栄養価が低くなりそうだけど…



### サバ缶

サバ缶には、免疫力を向上させたり、血液サラサラ効果を期待できる**DHA**や**EPA**が多く含まれます。また、骨ごとが食べられるので、生の魚より**カルシウム**を多く摂ることが出来ます。(右下図)



### フルーツ缶

フルーツ缶は低温で殺菌されます。そのため、みかんの缶詰では**ビタミンC**は生の状態の80%前後残っています。

保存料がいっぱい使われていそう…

缶詰は、缶に食品と調味液を詰めた後に空気を抜いて、加熱殺菌をすることで中の菌は死滅し、外からも菌が入らない状態になり缶詰の中身の品質を維持して長期保存できるようにしてあります。よって、保存料は使用されていません。

	可食部100gあたり		
食品名	カルシウム(mg)	EPA(mg)	DHA(mg)
まさば(生)	6	690	970
サバ缶	260	930	1300

電子レンジで簡単！

## ツナじゃが



材料(2人分)

- じゃがいも 2個 (300g)
- たまねぎ 1/4個
- にんじん 1/3本
- ツナ缶 1缶(70g)
- A水 大さじ4
- Aしょうゆ 大さじ1
- A砂糖 大さじ1
- A顆粒和風だし 小さじ2/3



- ①じゃがいもは小さめの乱切りにし、水につける。たまねぎは5mm幅の薄切りにし、にんじんは薄い輪切りにする。
- ②耐熱皿に①のじゃがいも、たまねぎ、にんじん、ツナ缶を油ごと入れ、混ぜ合わせたAをかける。
- ③ラップをかけ、電子レンジ(600W)で10分加熱し、粗熱が取れるまでラップをかけたままにする。
- ④全体を混ぜる。



### ★アレンジ

ツナ缶の代わりに焼き鳥の缶詰やさんまの蒲焼を使用すると、味付けなしで簡単！

一度冷ますと味が染み込み、おいしくなります。作り置きもOK！