

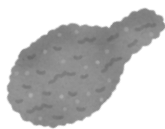
Q サンドイッチとサラダがあります。  
もう一品加えたい時、あなたなら1~3の  
どれを選びますか？ 答えは  
ページの下

1



ハンバーガー

2



フライドチキン

3



ヨーグルト



●問合せ 保健課 食育・健康対策係  
TEL75-4960

# お惣菜・お弁当とうまく付き合おう！

なにを選んでいきますか？

どんなふうに使っていますか？

気を付けてほしい落とし穴

高齢者世帯でも利用する方が増  
加しているお惣菜やお弁当。今では  
生活と切り離せなくなってきました。  
私たちは朝・昼・夕食それぞれで  
食べたいものは異なります。体調や  
生活の場面によっても、選びたい食  
品は変わってきます。「惣菜ですませ  
るしかない」、「空腹を満たせばいい」  
と買って売り場へ行けば、いつも買  
い慣れた品しか目に入ってきました。  
便利な一方、落とし穴もあるので、  
意識して食品を選び、お惣菜とうま  
く付き合ってください。



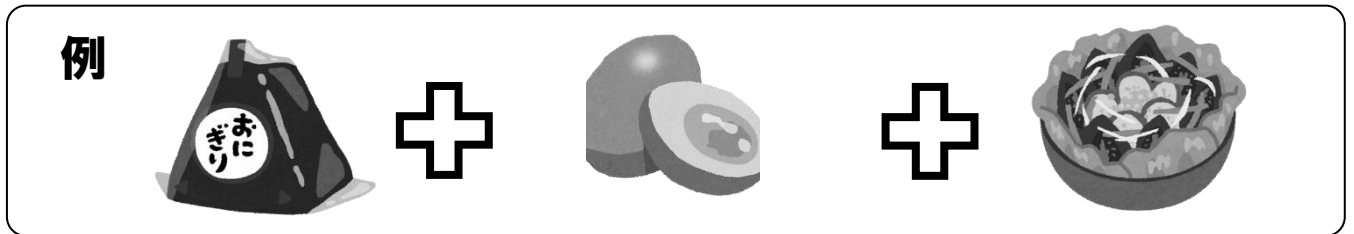
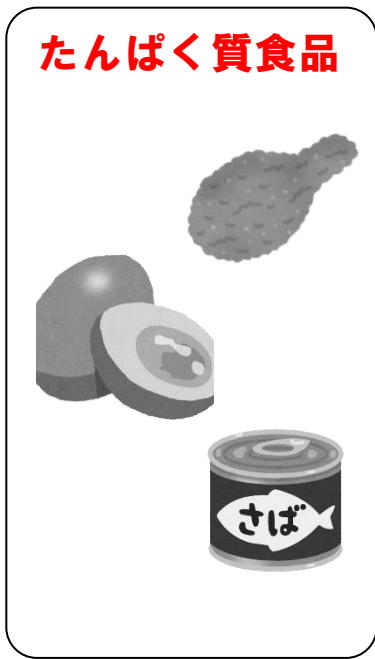
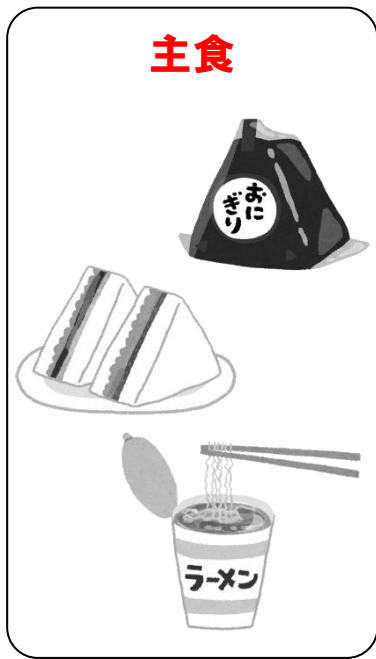
当てはまることはありませんか？



- チェック1  
いつも同じものを選んでしまう。
- チェック2  
おにぎりやカップ麺などの単品で  
すませる。
- チェック3  
買ってきたお惣菜を容器のまま食  
べている。
- チェック4  
スーパーやコンビニのお惣菜は、  
やはり美味しい。
- チェック5  
買う時にラベルに記載されている  
「栄養成分」を見ない。

- チェック1に○がついた方  
栄養バランスの偏りが考えられます。
- チェック2に○がついた方  
単品のみはNGです。バランスを整  
えるために副菜を選びましょう。
- チェック3に○がついた方  
器に盛り変えましょう。見た目が楽  
しいと、おいしさも倍増。よく噛み、  
ゆっくり食べれば、量が控えめでも  
満足できます。
- チェック4に○がついた方  
最近では、健康志向のお惣菜やカッ  
ト野菜、半調理品の取扱いも増えて  
きています。上手に利用して食生活  
のバランスを整えていきましょう。
- チェック5に○がついた方  
便利で美味しいお惣菜やお弁当です  
が、無意識に食べると、塩分が高く、  
炭水化物(糖質)や脂質の多い食事に  
偏り、野菜は不足しがちです。

クイズの答え：1はサンドイッチと同じ主食が多いので、炭水化物の取り過ぎになってしまいます。2と3はたんぱく質食品なので、選ぶとしたら2または3が良いでしょう。



**選びかたのコツ その一**

基本は、**主食+たんぱく質食品+野菜の3つをセット**にします。物足りない時は、おかずになるような汁物をつけるのも良いでしょう。

**選びかたのコツ その二**

惣菜は油を多く使った料理が多いので、その日の間で調整しましょう。例えば、お昼にフライドチキンを食べたとしたら、夕食で油を多く使用する料理を避け、サラダにかけるドレッシングをノンオイルにするなど工夫をしましょう。

**選びかたのコツ その三**

味のついていないものを組み合わせる。買い足すものが味つきばかりでは、塩分、脂質ともに多くなりがちです。カット野菜やサラダ、豆腐や納豆、卵など味のついていない食材を合わせると塩分、脂質が抑えられ、ポリウムアップにもなります。

種類が豊富な惣菜、色々な組み合わせを考えながらうまく付き合っていきましょう！

**サラダチキンのアレンジ術**

サラダチキンと

ごぼうのサラダ



材料（2人分）

- ・サラダチキン1パック
- ・ごぼうのサラダ（調理済み）1袋
- ・きゅうり1本



**作り方**

① サラダチキンは細かく刻く。きゅうりは千切りにし、塩をふって軽くもむ。しんなりしたら水洗いし、水気をしぼる。

② ごぼうのサラダと①をよく混ぜ合わせる。