Let's Challenge

ちょっとひと手間でヘルシースピードランチ　2

市販のお弁当をヘルシーに

ひとり暮らしや共働き家庭の増加、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外食を控えて市販のお弁当やお惣菜等を利用する機会が増えているのではないでしょうか。今回は、お弁当やお惣菜などを栄養バランスよく食べるポイントを紹介します。

◆栄養バランスチェック
「主食」「主菜」「副菜」はそろってる？

主　食 主にエネルギー源になる	主　菜 主にたんぱく質、脂質の供給源になる	副　菜 主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になる
ごはん、パン、麺、餅など	卵、魚介類、肉類、大豆・大豆製品を使った料理	野菜、芋、海藻、きのこなどを使った料理

◆市販のお弁当をチェックしてみましょう！

お弁当などを購入する時には、上記にあげた「主食・主菜・副菜がそろっているか」の視点でチェックしてみましょう。

一般的にお弁当は「主食」と「主菜」はそろっていることが多いのですが、「副菜」がない、もしくはあっても少量であることが多いです。「できるだけ、野菜が多いメニューを選択する」、「サラダや青菜のお浸しなどを一品追加で購入する」など選択に工夫をしてみましょう。1日分の野菜の1/2量がとれる丼ものや健康に配慮したお弁当も販売されているので、探してみてください。

カット野菜や冷凍野菜も様々な種類が市販されています。また、ピクルスなどの常備菜を作っておくと手軽に野菜がとれるのでおすすめです。

おにぎりやパン、麺類単品では、主菜と副菜が不足します。焼き魚や卵料理、唐揚げなどと野菜料理を追加で購入するようにしましょう。

エネルギー53kcal　塩分　0.8g

ほうれん草と切り干し大根のナムル

【材料】	【分量】(1人分)
冷凍ほうれん草	50g
切り干し大根（乾燥）	5g
ごま油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1
塩	ひとつまみ
鶏ガラスープの素（顆粒）	小さじ1/4
ラー油	適宜

A

【作り方】
①切り干し大根は水洗いする。
②冷凍ほうれん草と切り干し大根をサッとゆでて、冷まし、水気を絞る。
③Aを混ぜて、②を和える。

オニオンスライスのサラダ

【材料】	【分量】(1人分)
カット野菜（オニオンスライス＆レタス）	1/2袋（45g）
かつお節	1/2袋
ドレッシング又はポン酢しょうゆ	適宜

【作り方】
①カット野菜を器に盛り付け、かつお節をたっぷりのせ、ドレッシングをかける。
※お弁当にたんぱく源（お肉、魚など）が少ない場合は、ツナ缶やサラダチキンを加えてもよい。お弁当は塩分多めなので、ドレッシングは控えめに。

エネルギー34kcal　塩分　0.3g