



えいようだより 7月号

第48号
発行 平成28年
県立総合病院
栄養管理室

特集 一人暮らし・単身赴任の食生活の工夫

あなたは、外食？コンビニ？社員食堂？弁当？惣菜を買ってくる？それとも自炊派？忙しい毎日、すべての料理を自炊することはなかなか長続きしませんが、年々増加傾向の「中食」を検討してみませんか？「中食」とは惣菜や弁当など、そのまま食べられるものを買ってきて食べることです。ひと手間加えるだけで外食より食べ過ぎず、不足しがちな食品を補うことができます。ポイントは健康的で満足感が得られ、簡単に洗い物が少ないことです。

◎中食の上手な選び方

- ・エネルギー量、栄養バランスを考えて偏らないように選ぶ。
- ・買ってきた惣菜に家にある食材(野菜等)をプラスすれば味付けも調整できます。
- ・多種類の食材を使った料理を選ぶ。
- ・**主食**・**主菜**・**副菜**を組み合わせる。

例① コンビニでおにぎりだけ買ってきたら、家にある大豆製品や卵、野菜をプラスする。



例② 家にレトルトのおかずがあったら、ごはんや麺を用意して、カット野菜や冷凍野菜を揃える。



今月のレシピ ～簡単に作れる副菜♪～ キャベツのじゃこサラダ



材料(1人前)

- キャベツ…50g
- 根みつば…10g
- しらす干し…2g
- ★酢…3g
- ★醤油…2g
- ★ごま油…0.5g

作り方

- ①キャベツは3cm角、根みつばは3cm幅に切り、ゆでてザルにあげておく。
- ②あら熱が取れたら水気を軽く絞る。
- ③★の調味料を合わせ、②としらす干しと和える。
- ④冷蔵庫で冷やしておく、おいしく召し上がれます。

1人分 エネルギー:25kcal 蛋白質:1.9g 脂質:0.7g 塩分:0.4g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★