



おうちごはんの選び方

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、多くの方が外に出かけづらくなり、食事の多くは自宅で済ます機会が増えたのではないのでしょうか？

今回は自宅での食事の選び方を「**テイクアウト**」に視点を当ててご紹介します。

テイクアウトの問題点

テイクアウトは外食とは違い、持ち帰り家や外で食べるが多くなることを想定しているため、生ものは提供しにくく、揚げ物などの加熱済み食品が多くなる。

その結果**エネルギー・脂質・塩分**が多くなり、**野菜**が少なくなる。

栄養バランスを整えるポイント



主食は多くならないように注意

主食は1食1種類とし、量も1人前程度とすることでエネルギーの取りすぎを防止できます。量を調節できる場合は減らすことも考えましょう。

野菜を増やす

サラダや煮物、炒め物などで野菜を用意することでよりヘルシーな食事になります。

カット野菜や冷凍野菜も適宜利用しましょう

*ポテトサラダやマカロニサラダなど糖質が多い食材を使ったサラダは食べすぎに注意



栄養成分がわかるものは確認する

コンビニなどで売っているものには下のような「栄養成分表示」が表示されているため表示をよく見て買い物をするようにしましょう。

例

栄養成分表示(100g当たり)

- ①エネルギー・・・34kcal
- ②たんぱく質・・・0.7g
- ③脂質・・・0.5g
- ④炭水化物・・・6.6g
- ⑤食塩相当量・・・0.1g

包丁いらぬのお好みサラダ

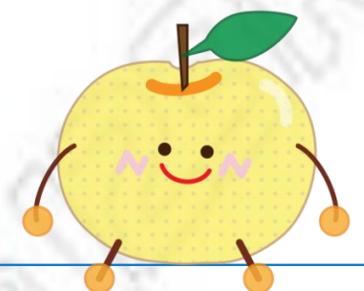
【材料】

- ・カット野菜(サラダ用) 1袋
- ・ポテトチップスやトルティーヤチップスなどのお好みスナック 適量
- ・お好みのドレッシング 適量



【作り方】

材料全部を混ぜ合わせて出来上がりです。
*お好みでゆで卵やサラダチキンなどを加えればエネルギーは低いのに、おにぎりと合わせるだけでも栄養バランスが整います。



この記事に関する問い合わせは
栄養部(3202)まで