

忙しい人のための

コンビニと外食活用術

●次の組み合わせの中で、最もバランスが良いのはどれでしょう？

A



魚の南蛮漬け



餃子

B



生野菜サラダ



野菜の煮物

C



ヒレかつ



温野菜サラダ

【答えは裏面右下です】

コンビニやスーパーのお総菜、お弁当は忙しい時の強い味方ですが、利用する機会が多いと、野菜不足や塩分・エネルギー量を取りすぎる傾向がみられます。お総菜・外食を利用する際は、選び方がポイントです！

☆コンビニ・お総菜活用術

1. 具だくさんのおかずを選ぶ。(幕の内弁当は具だくさん。サラダをプラスするとさらにGood!!)



幕の内弁当



サラダ

2. たんぱく質と野菜をプラス。(カップ麺に卵を入れたり、サラダをプラスしてバランスアップ!!)



カップ麺



卵



サラダ

3. 表示を見て選ぶ。(エネルギーは500kcal~700kcal、塩分は4gまでに!!)

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	290kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	23.4g
炭水化物	5.2g
ナトリウム	901mg
コラーゲン	2250mg
食塩相当量	2.3g

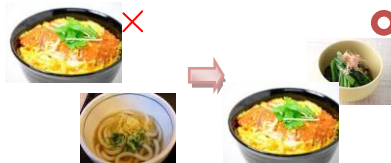
(当社分析値)

☆外食活用術

1. メニューに迷った時は野菜の小鉢がついている定食を選ぶ。



2. 主食に偏らないよう、ラーメンとライス、丼とうどんなどのセットメニューを避ける。



3. ファーストフードでは、サラダやスープなどで野菜をとる。



4. 居酒屋では、野菜料理をすすんで選ぶ。



野菜サラダ 筑前煮

●コンビニ・スーパーで買える 注目商品

コンビニ・スーパーのお総菜を賢く利用するコツは、野菜料理を意識して選ぶことです。いつものお弁当やおつまみなどに組み合わせてみませんか？



蒸し鶏サラダ



ほうれんそうお浸し



カット野菜



野菜の煮物



野菜スティック盛り合わせ



カットわかめ

★即席スープやうどんなどに加えるのに便利です!!



●野菜の魅力

●【**糖尿病予防**】野菜から先に食べることで糖の吸収を緩やかにし、食後の血糖の上昇を抑える。

●【**脂質異常症予防**】腸のぜん動運動を活発にさせ、体内のコレステロールを排出する。

●【**肥満予防**】野菜料理を食べることで、食べ過ぎを防ぐ。

●【**がん予防**】口腔がん、食道がん、胃がん、結腸がん、直腸がんのリスクを下げる。（参照：がん情報サービス）

●【**高血圧予防**】野菜に含まれるカリウムが、とりすぎたナトリウム（塩分）を体の外に排出する。

●【**便秘予防**】食物繊維が腸のぜん動運動を促したり、便通をよくする。

●1日にどのくらいの野菜をとればいいのか？

☆1日の野菜摂取目標量は**350g**で、**5皿分**の野菜料理に相当します。

（350gのうち120gは緑黄色野菜でとることを推奨しています）



具沢山みそ汁



ほうれん草のおひたし



トマト1/2個



野菜サラダ



きのこ炒め

1皿分(70g)の目安は

こぶし1つ分



=



（加熱した野菜の目安です）

☆コンビニやお総菜・外食を利用して、5皿分をカウントしてみると・・・

①



ミニトマト
（1個約10g）

②



幕の内弁当の
野菜（約70g）

③



コンビニ
おでんの大根

④



居酒屋で
野菜料理ひと皿

⑤



冷凍野菜こぶし1つ分を
トッピングや付け合わせに

●簡単野菜レシピ

わさびもずく酢サラダ

わさびを加えることで大人の味に仕上がります。



材料（2人分）
もずく酢（味付カップ）1P
トマト1個
きゅうり1本
わさび 適宜

- もずく酢を器に入れる。
- トマト、きゅうりを一口大に切り、(1)に入れ、わさびを加えひと混ぜする。
※レタス、大根、山芋、人参、かぶ、など好みの野菜でもおいしいです。

納豆サラダ

カット野菜を利用して簡単に作れます。



材料（2人分）
納豆 2パック
キャベツの千切り 1袋
付属のしょうゆ又はポン酢 小さじ1

- キャベツの千切りに納豆を加え、ポン酢を加え混ぜる。

【クイズの答え】ベストチョイスはCのヒレかつ（たんぱく質食品）と温野菜サラダの組み合わせです。ヒレかつが揚げ物なのでサラダはノンオイルドレッシングを選ぶのがおすすめです。また、市販の総菜は全体的に濃い目の味付けが多いので、ごはんは味なしのごはんがよいでしょう。