

いよいよ夏本番です！みなさん夏バテしていませんか？食欲がなく、料理をする気になれないときは、お惣菜やコンビニ弁当を利用したりと、ついつい食事を簡単に済ましてしまいます。しかし、それでは、栄養が偏り、暑い夏を乗り切ることができません！そこで今回は、上手な中食の利用方法について考えてみましょう。

今月の  
HEALTHY 情報

## なかなかナイスな中食選び

### 中食とは

惣菜・コンビニ弁当・デリバリーなどの調理済みの料理を自宅で食べること

### 中食の選び方のポイント

- ☑ 多くの食材を使用しているものを選ぶ
- ☑ 調理法が異なる商品を選ぶ
- ☑ 栄養表示を利用する



### スーパー・コンビニ等で+2品

すべて買ったもので済ます

#### 例1. おにぎり2個



+

豚汁



+

海藻サラダ



豚肉・海藻に含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変える！

#### 例2. サンドイッチ1パック



+

ミネストローネ



+

野菜ジュース



脂質やカロリーが高い菓子パンは避ける。ミネストローネは野菜たっぷり！野菜摂取の補助として野菜ジュースをプラス！

家にある食品と組み合わせる

#### 例1. そうめん



+

卵焼き



+

ほうれん草の白和え



良質なタンパク質である卵をプラス！ほうれん草でビタミン・ミネラル摂取！

#### 例2. カレーライス



+

グリーンサラダ



+

ヨーグルト



カレーに含まれる野菜だけでは量が少ないのでサラダをプラス！ヨーグルトでカルシウムも摂取！

### 中食 Q&A

Q コンビニ弁当に含まれる野菜の量ってどれくらい？

A 弁当の種類にもよりますが、平均20g前後だったとの調査結果があります。成人において目標とされている野菜摂取量は1日350gであり、1食当たり約120gです。コンビニ弁当だけで1食を済ませると、野菜を1食分の目標量の約6分の1しか摂取できていないことになります。弁当にサラダを組み合わせることで、1食分の野菜摂取目標量に近づけることができます。



# 食中毒予防の3原則！ 食中毒菌を 付けない・増やさない・やっつける



梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、食中毒が多く発生します。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも起こります。食中毒予防の基本は、手洗いです。手の洗い方に注目し、ポイントをチェックしてみましょう。

## 食中毒予防のキホン 正しい手の洗い方



一人ひとりの適切な知識と対応  
で食中毒を撃退しましょう。



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのぼすようにこすります。



③ 指先・爪のすきを念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 家庭での食事作りの食中毒予防のポイント

「厚生労働省 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」  
<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>

## お手軽野菜料理レシピ

### なすとオクラのさっぱり和え



材 料	2人分
なす	1個
オクラ	3本
しょうゆ	大さじ 1/2
ポン酢	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
かつお節	適量



- ① なすは斜めに薄く切り、耐熱皿に並べて電子レンジで2分加熱する。オクラは水で濡らしたキッチンペーパーに包んで電子レンジで1分加熱する。
- ② オクラは5mmほどの厚さに切り、加熱したなすの上に盛る。
- ③ しょうゆ、ポン酢、ごま油をかける。
- ④ かつお節をかければ出来上がり。

- ★ごま油の香りが食欲をそそり、暑い夏の日にさっぱりと頂けます(\*^-^\*)
- ★お好みでおろし生姜や七味唐辛子をかけてもおいしいですよ。