

一人暮らしでもOK!

健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

外食・中食の上手な利用法

4月は新たな環境で一人暮らしを始める方も多い時期。毎日の生活を支えるのは「健康」と「食事」ですね。今回は忙しい皆さんが一人暮らしを乗り切る食事生活のポイントについてお教えします。

※中食とは購入した調理済み食品を自宅やオフィスで食べることを。コンビニ食なども該当。

外食・中食の特徴

メリット	デメリット
■ 食材の無駄がない ■ すぐに食べられる ■ 調理技術不要 ■ 栄養価表示がある場合が多い	■ エネルギー・脂質・塩分過剰になりやすい ■ 丼と麺のセット物・弁当は野菜が不足 ■ 経済的に高くつく

栄養相談をしていると、全て外食・中食だという方が結構おられます。このような場合は料理を組み合わせ、必要な栄養素を摂れるよう心がけましょう。腹八分目の「適量を知る」ことも大切。飲食店や弁当の献立はエネルギー、脂質、塩分が過剰な一方、野菜不足によってビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素は不足しがちです。身長が低い人や運動量が少ない人は、主食を小盛りにして野菜料理を追加し、塩辛い料理は残すと良いでしょう。果物も1日1品摂るつもりで。最近は栄養価表示のある食品が増えています。意外にもコンビニ食などはエネルギー管理がしやすく、ダイエットに成功した人が多数います。栄養価を確認して選ぶ習慣をつけると安心です。

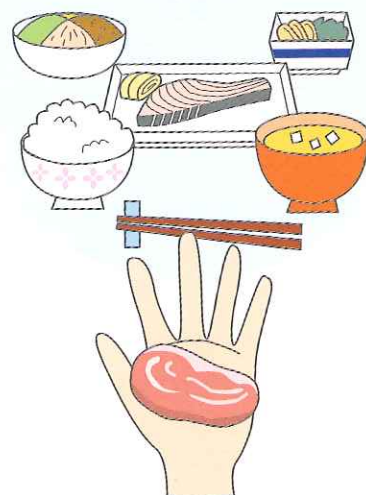
さらに

ヘルシー度アップのための10か条

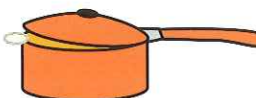
1. 朝食と昼食をしっかり食べ、夕食は軽め
2. 夕食・夜食は遅くとも21時までに終える
3. 油脂の多いものは1日1品に
4. たん白源(肉・魚・大豆・卵)はローテーションさせて手のひらサイズまで
5. 野菜は毎食両手に一杯、半分は緑黄色野菜で
6. お酒のエネルギーも含めて夕食を考える
7. 週に2日は休肝日をつくる
8. 炭水化物同士のセットメニューは避ける
9. 最初に多いと思ったら取り分けるか残す
10. 夕食ぐらいはゆっくりよく噛んで食べる

基本はこんな食事

主食+たん白源(肉・魚・大豆・卵)+野菜の構成で



男性でも簡単に作れるヘルシーメニュー



これ1品で野菜もたんぱく質も十分！ 夜遅くの食事やおつまみにぴったり。

豆腐と野菜のレンジ蒸し 1人分 (調理時間：5分)

(材 料)	木綿豆腐	1/2丁
	キャベツ	100g
	しいたけ	2個
	にんじん	20g
	ツナ缶詰(水煮)	20g
	ほんしめじ	40g
	オイスターソース	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1/2



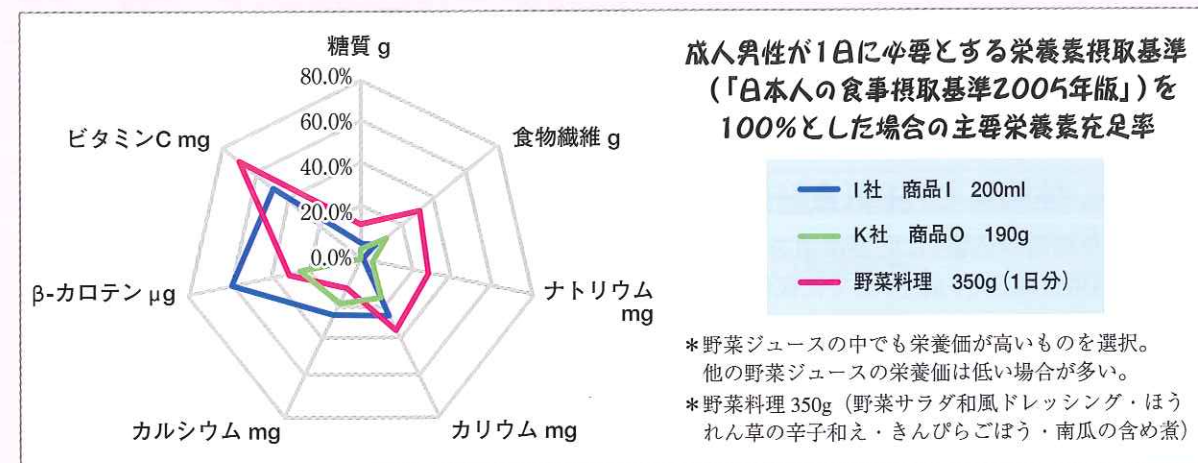
栄養価：
エネルギー211kcal
脂質8.9g
塩分1.7g
食物繊維5.1g

- (作り方) 1. 豆腐1/2丁は厚みを半分に切り、キッチンペーパーに包んでしばらく置き、水切りする。キャベツは太目の千切りにしておく。
2. しいたけは石づきを取り除いて薄切り、シメジは小房に分ける。にんじんは太目の千切りにする。
3. 器にツナとツナ缶の汁少々、調味料と2を入れて混ぜておく。
4. 耐熱容器にキャベツを広げ、豆腐をのせ3をかける。ラップをして電子レンジで3分加熱し、そのまま食卓へ。

調理のポイント

- ・豆腐の水切りはしっかりと。急いでいるときは一度電子レンジにかける。
- ・豆腐の厚みを半分に切って盛ると見た目のボリュームがでる。
- ・野菜炒め用の野菜パックのうち150g程度をそのまま使うとより手軽。残り野菜でOK。
- ・油を使わないので、物足りない人はごま油をひとたらしするとアクセントに。

さほん栄養学 野菜ジュースって本当に野菜代わりになるの？



野菜ジュースには1本飲めば1日分の栄養素が摂れるかのような商品名のものがありますが、栄養量は十分とはいえません。しかも生活習慣病予防効果の高い食物繊維はほとんど含まれていません。液体だと糖質の吸収が早く血糖値を上昇させやすいため、多量に飲む習慣は避けましょう。外食続きの時や忙しい時に1本飲む程度が適当で、ジュースばかりに頼った生活は見直したいものです。一方、1日分350gの野菜料理はカリウムや食物繊維を多く含み、咀嚼しなければならないため、早食いや過食を防ぐ効果があります。野菜は毎食100～150g摂って欲しいのですが、味付けによってナトリウム(食塩)が多くなることには注意しましょう。