



栄養だより vol.120



外食や中食の減塩ポイント

年末年始は外出が増え、外食やお弁当、お惣菜などを利用した方も多かったのではないのでしょうか。また、外食のお食事やお弁当などには塩分が多く含まれる為、利用したいけれど塩分が気になるという方もいらっしゃるでしょう。今回は、外食や中食を利用する際に注意したい減塩ポイントをご紹介します。

◆外食の減塩ポイント

◎単品ものより定食を選びましょう

丼物やパスタなどの単品ものは、ご飯や麺に汁の塩分がしみてしまい、塩分の調節がしにくくなります。単品ものはできるだけ控え、塩分の調節がしやすい定食を選びましょう。

◎塩分の多い漬物や佃煮、みそ汁、麺類の汁は残しましょう

◎しょうゆやソースなど後からかける調味料は最小限にしましょう



例えば、**ロースとんかつ定食**の減塩ポイントはココ

「2g 減塩するためには…」



とんかつにソース多め(大さじ1杯)、キャベツにソース(小さじ1杯)をかけて全部食べると…**塩分 5.7g**

【全体の塩分量】**2.0g の減塩**

とんかつのソースは少なめ(大さじ1/2杯)、キャベツにソースなどをかけず、漬物とみそ汁をそれぞれ1/2量残すと…**塩分 3.7g**

◆中食の減塩ポイント

※中食(なかしょく)とは…コンビニ、スーパーなどでお弁当やお惣菜を購入したり、デリバリーを利用して家庭や職場などで食べることをさします。

◎栄養成分表示を確認しましょう

ナトリウム表示の場合は、食塩相当量に換算しましょう。

食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

ナトリウム 394mg は、**食塩約 1g** に相当します。

ナトリウム 100mg は、**食塩約 0.25g** に相当します。

◎家庭で他の食材をプラスして

減塩&栄養バランスアップ

例① **ひじき煮** + 豆腐 ⇒ 白和え

(減塩+たんぱく質アップ)

例② **から揚げ** + カット野菜 ⇒ から揚げの野菜トマト煮

(下記のレシピ参照) (減塩+野菜量アップ)

★簡単レシピ★ から揚げの野菜トマト煮

【材料】(2人分)

- から揚げ・・・6個
- カット野菜・・・1袋
- ケチャップ・・・大さじ1
- コンソメ顆粒・・・小さじ1/2
- 水・・・200cc

【作り方】

- 耐熱容器に<A>を入れて混ぜ、から揚げとカット野菜を入れて、電子レンジ600Wで3分加熱する。



調理時間
約10分

エネルギー：169kcal
たんぱく質：11.5g
食塩相当量：1.8g

▶お弁当 + インスタントみそ汁の場合



インスタントみそ汁1杯に**約2gの塩分**が含まれるので、お茶に変える。

お弁当の梅干しや漬物は残す。しょうゆやソースはなるべく使わない。

▶おにぎり + サラダの場合

おにぎりは塩分の少ないものを選ぶ。(右記参照)



サラダの別売りドレッシングは1/2量にする。

【おにぎりの塩分量】

- 梅おにぎり：2.0g
- 鶏五目おにぎり：1.8g
- 鮭おにぎり：1.4g
- 昆布おにぎり：1.4g
- 明太子おにぎり：1.2g
- ツナマヨネーズおにぎり：1.1g
- 塩むすび(具なし)：0.9g

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社 **オオノ** ひかり薬局 プラザ薬局

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製