

中食を上手に活用しよう[食育コラム令和5年3月号]

バランスのよい食事とは

バランスのよい食事とは、「主食・主菜・副菜」が揃っていることです。

「主食・主菜・副菜」が揃うように選ぶと栄養バランスの整った食事をとることができます。

惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどで購入したお弁当・惣菜や、飲食店でデリバリーした調理済の食品を自宅で食べることを中食と言いますが、中食を使用するときも、「主食・主菜・副菜」が揃うように選ぶとバランスのよい食事になります。

調理済の食品を購入することが多い方も、選び方を工夫したり、惣菜やレトルト食品をそのまま食べるのではなく少しの工夫で食事のバランスがよくなります。

また、冷凍食品を使用することで野菜料理を簡単に1品プラスすることができます。

冷凍野菜は収穫後すぐに急速冷凍しているので豊富な栄養素を含みますし、生野菜が高い時などもおすすめです。

普段食事を自分で作られている方も、主食・主菜・副菜が揃っているか意識しましょう！



・カンタン！市販の惣菜を上手に活用レシピ集

市販の惣菜などを活用したレシピ集として、市ホームページで市販品の缶詰や惣菜などの「中食」をアレンジしたレシピをわかりやすく1分程度のショート動画にまとめています。

今年度バランス食育教室でご紹介したレシピも掲載しています。レシピは、「うどんてみとグラタン」、「たっぷり野菜のお好み焼きオムレツ」、「ひじきとチーズのおにぎり」、「きんぴらと卵のおにぎり」、「切り干し大根とサラダチキンのおにぎり」です。以前のレシピも掲載しています。

教室参加者の試食後のアンケートでは、「美味しかったので自分でも作りたい」、「一人暮らしの息子に伝えたい」などのご意見を頂いています。

ご家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

二次元コードを読み込んで頂くか、「三田市惣菜レシピ」で検索してくださいね。



市ホームページ

「カンタン！市販の惣菜を上手に活用レシピ集」QRコード

主食・主菜・副菜が揃っているか意識しましょう

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL: 079-559-6155