

外食、コンビニ食の選び方

2024 年 7 月第 93 号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室

食品の選び方のコツ

- 1～3 の各エリアから 1 つずつ選ぶと、1 食 600～800 円台で買えます
- 4 は 1 日のうちどこかでとれば OK



1 主食

力や体温のもとになるエネルギー

- ・おにぎり、のり巻き
- ・パックご飯
- ・サンドイッチ
- ・ピザロール
- ・麺類(パスタ、そば、うどん)
- ・粉類(チヂミ、お好み焼き)
- ・肉まん
- ・パンや麺の入ったスープ など

2 主菜(メインのおかず)

筋肉や血液をつくるたんぱく質

- ・肉(焼肉、ハンバーグ、餃子、焼き鳥、から揚げ、サラダチキン)
- ・魚(焼き魚、煮魚などのチルド商品 or 冷凍食品、サバやツナの缶詰、刺身)
- ・レトルトカレー
- ・蒸し鶏やゆで卵、豆類の入ったサラダ
- ・温泉卵、ゆで卵、卵焼き
- ・豆腐、納豆 など

3 副菜(サブのおかず)

ビタミンやミネラルで体調を整える

- ・野菜や海藻がメインのスープ、味噌汁
- ・生野菜サラダ(海藻類の入ったもの)
- ・加工サラダ(かぼちゃサラダ、ポテトサラダ、切り干し大根、きんぴらごぼう、ひじき煮)
- ・野菜スティック、カット野菜、ミニトマト
- ・おひたし
- ・もずく、めかぶ
- ・おでん など

4 主菜を補うおかず

- ・果物(バナナ、みかんなど)
- ・カットフルーツ
- ・ヨーグルト
- ・牛乳
- ・チーズ など

例えば…

「おにぎり(主食)」+「焼き魚(主菜)」+「おひたし(副菜)」／「かつ丼(主食+主菜)」+「海藻入りサラダ(副菜)」
／「パスタ(主食)」+「温泉卵(主菜)」+「野菜スープ(副菜)」など、いろいろな組み合わせができます。

栄養バランスを整えるコツは「主食+3品」

不足しがちな副菜＝野菜をとりましょう

ファストフード店やファミリーレストランなどの外食では、主食・主菜に偏った食事になりがちです。サイドメニューの中には、冷ややっこや温泉卵、から揚げなどの小鉢もありますが、それらも主菜になるため注意が必要です。メインの料理と一緒にサラダや野菜の小鉢を頼むようにしましょう。コンビニなどで弁当や総菜を買う場合も、同様に考えましょう。

ハンバーガー、牛丼、回転寿司、
ラーメン、うどんなど
→サイドメニューの野菜を追加する

から揚げ弁当、焼肉弁当、パスタなど野菜の少ない弁当
→野菜を使った総菜(サラダ、煮もの、和え物など)を
1品追加する

魚を食べていますか？

魚に含まれる DHA や EPA は、怒りの抑制効果や抑うつ気分の防止、痛みの軽減、記憶力・学習能力の向上、意欲・意思決定力の向上など、良い効果がたくさんあります。魚を焼くとなるとハードルが高いですが、外食や買ってきたものでも簡単に取り入れることができます。

- ・調理のいらない刺身や魚の惣菜を買って食べる
- ・鮭フレークやしらすを買っておいてご飯にかける
- ・ランチで魚の入った定食などを頼む
- ・居酒屋で魚のつまみを頼んでみる
- ・魚の缶詰をおかずに1品足す



惣菜＋レトルト食品＋冷凍食品活用術

惣菜やレトルト食品はおいしく手軽なものがたくさんあります。冷凍食品も進化していて、特に冷凍野菜は旬の時期に収穫し急速冷凍しているため栄養価も高いと言われています。冷凍野菜や海鮮を常備しておき、足りなさそうなものを主食の具としてプラスして、一緒に温めたり炒めたりして組み合わせてみましょう。

レトルトカレー・シチュー
パスタソース
インスタントスープ・味噌汁
冷凍チャーハン
インスタントラーメン

- 冷凍野菜をプラス
(ブロッコリー、にんじん、ミックスベジタブル、コーンなど)
- 冷凍の海鮮をプラス
(エビ、イカ、ホタテなど)
- 卵(温泉卵、ゆで卵、生卵)をプラス



【医務室開室時間】

平日 8:45～18:00

日によって開室時間に変更が生じることがあります。

詳細はポータルサイトの医務室リンクよりご確認ください。