



## 今月のテーマ

# コンビニ食を上手に活用！

24



新型コロナウイルス感染症予防対策の外出自粛やリモートワークにより、昼食にお弁当やお惣菜を買ってきて、自宅で食べる機会が増えた方も多いのではないのでしょうか？「主食」、「主菜」及び「副菜」がそろるように選び方、組み合わせ方を工夫してみましょう。

**栄養バランスのよい食事にするコツ**は、**主食** **主菜** **副菜** をそろえるだけ！

### おにぎりやお惣菜を購入するときは…

<p><b>主食</b> ごはん、パン、麺類など</p> <p>おにぎり 食パン ざるそば</p>	+	<p><b>主菜</b> 肉、魚、卵、豆腐など</p> <p>サラダチキン さば味噌煮 ゆで卵</p>	+	<p><b>副菜</b> 野菜、きのこ、海藻など</p> <p>野菜スティック 野菜入りスープ 煮物</p>
---	---	---	---	--

野菜がなかなか食べられないときは、野菜ジュースで補いましょう。

**主食** **主菜**

卵サンド ハンバーガー 牛丼 担々麺

### お弁当を買う時は…

- ◆お弁当は主食、主菜、副菜がそろった幕の内弁当がおすすです。
- ◆野菜が少ないと思ったら、サラダやあえ物、煮物などの副菜を一品プラスしましょう。

**主食** **主菜** **副菜**

のり弁 サラダ

### カロリーが気になる方は…

～脂質を減らしてカロリーダウン＆バランスアップ～

<p><b>主菜</b></p> <p>990kcal</p>	➔	<p><b>主食</b> <b>主菜</b></p> <p>565kcal</p>
<p><b>副菜</b></p> <p>マクロサラダ</p>	➔	<p><b>副菜</b></p> <p>野菜サラダ</p>

**-435kcal ダウン!**

### 栄養成分表示を活用しよう！

加工食品を選ぶ時は栄養成分表示を見て、エネルギー、食塩相当量のほか、三大栄養素のバランスもチェックしてみましょう！

【幕の内弁当（例）】

栄養成分表示 (1包装当たり)	
エネルギー	595kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	15.7g
炭水化物	89.1g
食塩相当量	2.5g

**CHECK!**

三大栄養素のエネルギー摂取量に占める割合

→ **16.4%**  
→ **23.7%**  
→ **59.9%**



三大栄養素

### 栄養豆知識

### 栄養バランスが良いってどういうこと？

主食、主菜、副菜をそろえ、エネルギー摂取量に占める3大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）の割合が適正であることです。

**主食** 炭水化物を多く含む

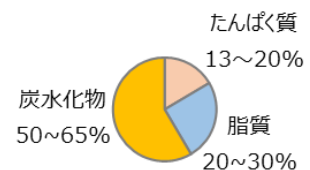


**主菜** たんぱく質を多く含む



**副菜** ビタミン・ミネラルを多く含む

#### エネルギー摂取量に占める割合の目標量



◆1g当たりのエネルギー産生量  
たんぱく質 4kcal、脂質 9kcal、炭水化物 4kcal

\*20~39歳男女の目標  
資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020版)」

健康の保持やメタボ予防のために、生活の中で意識的に身体を動かすようにしましょう！

## トイレに立った ついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背  
中・腰をほぐしてリフレッシュ！  
ほぐれたついでに散歩に出か  
けましょう！



腰回し



上体ひねり(左右・斜め上)



トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし

体側伸ばし

壁押し

出典：緊急事態宣言下の運動不足解消法「生活アクティブ体操」（健康・体づくり事業財団）

## みやぎベジプラスおすすめレシピ♪

### ポリ袋でコールスローサラダ



～ 野菜がある毎日とちよつとの減塩で健康プラス！～



\*宮城県では、「野菜！あと100g」、「減塩！あと3g」を目指し、「ベジプラス100&塩eco」を推進しています。

\*塩竈市食生活改善推進委員会考案のメニューです。

**ポリ袋とカット野菜を使うので調理が簡単！**

**食べやすく、たくさん野菜が食べられます！**

エネルギー 140kcal  
食塩相当量 1.4g  
野菜量 80g

カット野菜（キャベツの千切り）  
は、季節にかかわらず、コンビニやス  
ーパーでも入手しやすい食材です。

#### ◆材料（2人分）◆

カットキャベツ 65g (1/2袋)  
きゅうり(千切り) 60g (1/2本)  
ちくわ(千切り) 30g (1本)  
コーン(缶詰) 30g  
マヨネーズ 大さじ 1/2  
すし酢 大さじ 1/2  
ミニトマト 1個

#### ◆作り方◆

- ①コーン(缶詰)は水気を切っておく。
- ②切った材料とコーンをポリ袋に入れ、袋の口を握って袋を振りながら、材料を混ぜ合わせる。
- ③マヨネーズをすし酢で溶き、②のポリ袋に加える。もう一度、袋をよく振って混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫で冷やし、野菜がしんなりしたら、器に盛り付けトマトを飾る。

みやぎベジプラスおすすめレシピ集 みやぎベジプラスレシピ 検索

## 9月1日から9月7日までは「受動喫煙ゼロ週間」です！

2020年4月1日より、改正健康増進法が全面施行され、学校、病院、児童福祉施設、行政機関等は原則敷地内禁煙、それ以外の飲食店、事業所等は原則屋内禁煙となりました。たばこの健康被害を防ぐため、望まない受動喫煙をなくしましょう。

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503 (直通)

ホームページ <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>



©宮城県・旭プロダクション