

上手に活用!! 外食・中食

外食・中食(弁当屋やコンビニ、スーパーなどで購入した弁当や惣菜を家庭で食べる事)は食事作りの負担軽減、食事レパートリーを増やすきっかけになるなど良い点もあります。特徴を知り、上手に活用しましょう。

寿司 「刺身」や「魚卵(数の子やいくら、うになど)」など魚介類中心となり、リンの摂取が多くなりやすいです。パック寿司なら8~10貫入り(回転寿司なら4~5皿)を目安に個数を決めて食べましょう。塩分も多いためご注意ください。

リン少なめ おすすめネタ

かんぴょう・かっぱ巻き  4~16mg

たこ  24mg

甘エビ  38mg

リン多い! 要注意ネタ

いくら  67mg

まぐろ赤身  55mg

サーモン  52mg







意外に多い塩分! 醤油の付け方による塩分量の違い

- スプレータイプ 0.02g
- ネタに付ける 0.04g
- シャリに付ける 0.17g

1貫当たり シャリの塩分 0.2g

10貫の寿司を、シャリに醤油をつけて食べると…塩分3.7g! 減塩醤油を使用するとさらに塩分を抑えられます😊

惣菜 スーパーやコンビニなど、手軽に買えるお惣菜を載せてみました。良く利用されるものはありませんか?

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
コロッケ(60g) 	187	180	37	0.4
メンチカツ(75g) 	205	180	72	0.7
焼き鳥タレ もも 	91	137	79	0.3
焼き鳥タレ レバー 	53	158	139	0.4
餃子(5個) 	210	170	60	1.0
ひじき煮(100g) 	75	180	45	1.4
ポテトサラダ(100g) 	136	353	51	0.9

麺類 麺類は「汁は残す」が鉄則です! また、麺の種類によってカリウム・リン量が異なります。

麺つゆ、パスタソースは別です	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
ゆでうどん 1玉(240g)	228	22	43	0.7
ゆでそば 1束分(230g)	299	78	184	0
中華麺・ゆで 1玉(210g)	279	126	61	0.4
スパゲッティ・ゆで 220g	330	31	117	2.6*


麺単品ではなく、野菜やたんぱく質(肉・卵等)をトッピングしたり、おかずを用意しバランス良く食べましょう。

※スパゲッティは1.5%塩水で茹でた場合 

冬の料理献立例 ~ 夕食 ~

ご飯の目安量(1食あたり)
 2000kcal : 220g 1800kcal : 190g
 1600kcal : 160g 1400kcal : 150g

主食+主菜	副菜
天丼(市販の天ぷらを使って)	ごぼうセロリサラダ
ごはん 160g	(市販のごぼうサラダを使って)
えび天(市販) 2本(80g)	ごぼうサラダ 40g
なす天(市販) 1枚(60g)	セロリ 20g
めんつゆ(3倍濃縮)	冷凍コーン 10g
A 大さじ1/2(9g)	粗びき黒コショウ 少々
酒 大さじ1/2(7.5g)	
砂糖 小さじ1(3g)	
おろし生姜 小さじ1/5(1g)	

〈 天丼 〉 

- 1 耐熱容器にAを入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- 2 1におろし生姜を加えて混ぜ合わせる。
- 3 オートスターの天板にホイルを敷き、天ぷらをのせて上からホイルをかけて5分加熱し温める。
- 4 器にご飯を盛りつけ天ぷらをのせる。2の汁をかける

エネルギー	たんばく質	カリウム	リン	塩分
651kcal	23.4g	465mg	223mg	1.8g