

コンビニ・スーパーの 総菜・冷凍食品の活用

栄養課通信の
バックナンバーはこちらから
栄養課通信 No.171
平成日高クリニック 栄養科



冷凍食品の活用

食事作りのハードルを下げてくれます。
冷凍庫入っていると安心です。

減塩

塩分調整された冷
凍食品もあります。100g当たり

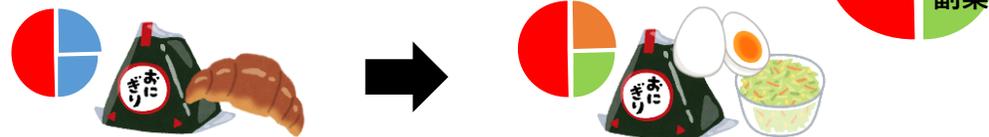


	194kcal	147kcal	36kcal
エネルギー	194kcal	147kcal	36kcal
カリウム	209mg	166mg	68mg
リン	48mg	34mg	16mg
塩分	0.71g	0.56g	0.14g

コンビニやスーパーで購入できる、お惣菜や冷凍食品などの選び方、組み合わせのコツを知り、食事作りの負担軽減にお役立てください。

主食・主菜・副菜 揃っていますか？

食事はバランスがとても大切です。普段の食事でも「主食・主菜・副菜」の3つが揃っているか、必ず確認しましょう。



塩分量を確認しましょう

栄養成分表示 1個()g 当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○.○g

1日の塩分摂取量は
6g未満が目安です

「栄養成分表示」には熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物及び食塩相当量の5項目が必ず表示されています。『食塩相当量』の欄を必ず確認しましょう。



1食塩分2gが目安

惣菜の活用

組み合わせ次第でバランス食に◎

刺身との組み合わせ



エネルギー不足を
ポテトサラダでカバー

とんかつとの組み合わせ



ひじき煮はカリウム量多いため
小さ目サイズを選びましょう

ワンプレート

主食・主菜(副菜)
が1つで完結。



	378kcal	436kcal
エネルギー	378kcal	436kcal
カリウム	462mg	327.6mg
リン	168mg	174mg
塩分	2.1g	2.2g

冷凍野菜

茹でこぼしの
手間をカット。



100g 当たり
カリウム210mg

肉入りもあります

100g 当たり
カリウム139mg



※ 透析患者さん向けの宅配弁当もあります。
ご興味のある方は栄養士へお声がけください。

冬の料理献立例 ~夕~

彩り野菜肉団子

- 肉団子(レトルト) 80g
- ピーマン 1個30g
- パプリカ(赤) 30g
- パプリカ(黄) 30g
- サラダ油 大匙2/3(8g)

〈彩り野菜肉団子〉

- ①ピーマン・パプリカは食べやすい大きさに切り、20分
水にさらして水気を切る。肉団子は表示通り加熱しておく。
- ②フライパンに油を入れ、中火でピーマン・パプリカを炒
める。
- ③油が回ったら、肉団子を汁ごと加える。全体がなじん
だら盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
646kcal	19.1g	639mg	251mg	2.0g

なめたけやっこ

- 絹ごし豆腐 50g
- 味付けなめたけ 10g
- ごま油 小匙1/4(1g)
- 刻みのり 少々

ほうれん草ピーナッツ和え

- 冷凍ほうれん草 60g
- ピーナッツクリーム 大匙2/3(8g)
- しょう油 小匙1/3(2g)

ご飯の目安量(1食あたり)

- 2000kcal : 220g
- 1800kcal : 190g
- 1600kcal : 160g
- 1400kcal : 150g



※1600kcalの方の例