

Try 2

なかしよく 毎日忙しいあなたへ「中食」の提案



「中食」とは

スーパーやコンビニなどで弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー（宅配・出前）などを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態を中食といいます。身近になったテイクアウトも中食です。近年では、中食を提供するお店も利用する人も増え、市場規模が拡大しています。



▲かりや健康づくり協力パートナーであるSOLDELI（中山町）のテイクアウト

健康的な中食選びのPOINT

好みに合うという理由で同じ料理を食べ続けることは避け、色々な料理を組み合わせる購入しましょう。1品プラスしたいとき、何をかうべきか迷ったときは、まず主食・主菜・副菜がそろっているかを確認しましょう。また、栄養成分表示を活用することで自分に合った食品・料理選びができます。

栄養成分表示を見逃さないで!



栄養成分表示は、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれるのかを一目で分かるようにしたものです。体重や体脂肪率が気になる人はエネルギーや脂質量を、血圧が気になる人は食塩相当量を比較して選択すると良いでしょう。

Information +

健康意識の高いお店に注目!

健康づくりを支援する事業所および団体・施設を「かりや健康づくり協力パートナー」として認定しています。

健康情報を発信しているお店、カラダよろこぶ食事を提供しているお店など、健康づくりに取り組みやすい環境を整えているお店があることを知っていますか。かりや健康づくり協力パートナーに認定されているお店を利用することで、健康意識が高まり、健康づくりに役立てることができます。



▲かりや健康づくり協力パートナーであるキッチン業（一ツ木町）のメニュー

取組内容の一例

- ▶1人分120g以上の野菜を使用したメニューの提供
- ▶ご飯やおかずを少なめにするなどの対応（ヘルシーオーダー対応）
- ▶市の健康づくりに関するポスターやリーフレットの設置など健康情報の提供^{ほか}

他にも認定要件があります。いずれか1つを満たしていればOK!

かりや健康づくり協力パートナーを募集しています!

- 申込用紙（市HPからダウンロード可）をFAX（26-0505）または直接、保健センターへ。
- 保健センター（☎23-8877）



▲認定店に設置されています

\\カラダよろこぶ食事を\\ 目指して\\ おうちごはんを手軽に楽しもう

忙しい毎日、家での料理は簡単にできるといいですね。料理をもっと楽に、そしていつもの食事にプラス1品加えるコツと手軽でおいしい「中食」をより健康的に取り入れるポイントを紹介します。

Try 1

おうちで簡単!手軽にプラス1

“優秀”カット野菜&冷凍野菜でプラス1

- 01 **面倒な下ごしらえ不要**
下準備は完了しているの、あとは調理するだけ。調味するだけで1品が完成する便利なキット野菜も販売されています。
- 02 **食べたい分だけすぐ使える**
さまざまな種類を必要な量だけ使えるので、野菜が余ってしまう心配がありません。あと1品欲しいときにも重宝します。
- 03 **人にも環境にもやさしい**
使い切れる量で、可食部だけがパッケージされているので、家庭でのごみの削減につながります。



自宅で作れる“万能”干し野菜でプラス1

野菜は干すことで、味が凝縮され、うま味、甘味がUP。そのまま食べるのもよし、みそ汁の具材にしてもよしの万能食材に変身します。さらに、生野菜に比べて、少量で食物繊維やミネラルを摂取できます。

〈干し野菜の作り方〉

- ①野菜を洗い、皮は剥かずに厚さ5mm程度に切り、水分が出たらキッチンペーパーで拭き取ります。
- ②ざるやネットに並べ、風通しが良いところで6時間ほど干せば完成。(トマトは半分にカットし、24時間程度干すのがおすすめ)



★冷蔵庫では1週間ほど、冷凍すれば1か月ほど保存が可能です。

RECIPE

干し野菜のエスニックサラダ

Ethnic salad of dried vegetables

ライムの爽やかな香りと豆板醤のピリッとした辛味が暑い夏にぴったり♪

下準備

大根とキュウリは幅5mm程度の細切りにし、1日干しておく。

材料 (2人分)

- 干し大根…60g
- 干しキュウリ…30g
- タマネギ…1/4個
- むきエビ…80g
- すりおろしニンニク…小さじ1/2
- ライム…1/4個
- 砂糖…小さじ1
- 塩…0.5g
- 豆板醤…3g
- 水…小さじ1

作り方

- ① 干し大根は水でさっともみ洗いし、水けを軽く絞る。タマネギは繊維にそって幅3mm程度の薄切りにし、ライムは果汁を絞っておく。エビは背ワタを取り、沸騰した湯で1分ほどゆでる。
 - ② Aをボウルに合わせ、①のタマネギとエビを入れてよく和える。
 - ③ ②に干しキュウリと①の干し大根を加えてさっと和えたら完成。
- ★最後にライムの皮をすりおろすと、爽やかな香りがUPします。



市健康推進課職員



1人分の栄養価

エネルギー 156kcal
たんぱく質 10.7g
脂質 0.4g
食塩相当量 0.8g