

2025年4月1日発行

インスタント食品を ヘルシーに食べる

4月から一人暮らしを始めるなど、生活が変わる方が多いと思います。

料理が苦手でも、インスタント食品・お惣菜があれば、なんとか日々の食事を外食に頼らずにおうちごはんできる世の中です。

しかし、栄養バランスが偏りやすいことや高塩分・高脂質といったデメリットもあります。そのデメリットを解消し、インスタント食品を賢く利用しながら健康的な食生活を送る方法があります。



たとえば、

カップラーメンだけで済ますと、糖質・脂質に偏った栄養バランスの悪い食事です。が、サラダチキンとカットほうれん草をプラスすれば、5大栄養素である「糖質」「脂質」「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」と、第6の栄養素といわれる食物繊維を摂ることができる栄養バランスのよい食事に変身します！

このように、食べ方をちょっと工夫して、不足しがちな栄養を補うことで、罪悪感なくヘルシーに食べることができます。

●インスタント食品の特徴

	食品例	メリット	デメリット
即席めん	カップラーメン、袋麺	▼手軽、簡単、調理時間短縮 ▼保存期間が長い ▼種類が豊富で、さまざまな味を楽しめる	▼栄養バランスが偏りやすい ▼高塩分・高脂質になりがち ▼食品添加物が含まれていることが多い
レトルト食品	カレー、パスタソース		
フリーズドライ食品	味噌汁、スープ、リゾット		
冷凍食品	炒飯、パスタ、餃子		

●デメリットの解消法

①具材を追加して栄養バランスを整える

インスタント食品は、たんぱく質や野菜が不足しがちです。前頁のカップラーメンの例のように、主菜（たんぱく質）、副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維）になる食材を追加して、栄養バランスがとれるよう整えます。







▼インスタント食品		▼追加する具材	
食品例	主な栄養素	具材例	主な栄養素
即席めん	糖質	サラダチキン、ゆで卵	たんぱく質
		冷凍ほうれん草、コーン	ビタミン・ミネラル・食物繊維
レトルトカレー	糖質	サバ缶、温泉卵	たんぱく質
		冷凍ブロッコリー、プチトマト	ビタミン・ミネラル・食物繊維
フリーズドライ味噌汁	少量のたんぱく質	豆腐、納豆、卵	たんぱく質
		もやし、カット野菜	ビタミン・ミネラル・食物繊維
冷凍パスタ	糖質	ツナ缶、シーフードミックス	たんぱく質
		冷凍アスパラ、なめ茸	ビタミン・ミネラル・食物繊維

→
バランスが整った健康的インスタント食品

上表の追加する具材例は、包丁を使わなくてよいものを挙げましたが、生の野菜（玉ねぎやきのこなど）を切っただけのも、もちろんOKです。

②ほかの料理と組み合わせで栄養バランスを整える

インスタント食品に具材を追加するのではなく、不足する栄養をほかの料理と組み合わせることで、栄養バランスを整えます。例えば、カップラーメン（糖質）とおにぎり（糖質）を合わせると、糖質は摂り過ぎて、たんぱく質やビタミンが不足します。



カップラーメン
（糖質・脂質）

棒棒鶏
（たんぱく質）

トマトサラダ
（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

バランスが整った、1食の組み合わせ

このように、カップラーメン（主食）に、棒棒鶏（主菜）とトマトサラダ（副菜）と組み合わせることで、バランスのよい1食の食事になります。

③塩分を抑える

即席めんの場合は、添付のスープを全部加えずに少し減らして薄味にするという方法があります。しかし、レトルトやフリーズドライ食品の場合は調味済みなのでこの手は使えません。栄養バランスを整えるときに、①の「具材を追加する」方法にすれば新たな追加塩分はありませんが、減塩タイプのインスタント食品を選ぶのがおすすめです。

大畑

「病は氣から」は本当？迷信？

古くからあることわざのひとつですね。「病は氣から」は、ただのことわざ・迷信だと思いますか？経験的に本当だろうとなと、感じている方は多いのではないのでしょうか。でも、そんな方の中にも、「気のせい」とか「たまたま」と考えている方もいると思います。

●研究でも証明されつつある！

ひと昔前、ナチュラルキラー細胞というものが話題になりました。免疫力に関わる細胞で、笑うことで活性化するというものです。笑うこととは逆に、ストレスによって免疫が下がるという研究もあります。過度なストレスが免疫力を下げたり、胃や腸などの消化器系の病気、さらには突然死までも引き起こす原因になっていることが明らかになっています。

また、ガンに関する研究もあります。ガンだと分かった後の、受け止め方や向き合い方でも、その後の病状が変わるというものです。ガンと宣告された後、「良くなってやる！」と立ち向かった人と、「ダメだ」と絶望してしまった人とでは、同じ治療をしても、立ち向かった人の方が4倍近くも生存率が高くなったとするデータもあります。ガンに関する研究は、数が少なく、関係がないとする研究結果もあるので、今後注目ですね。

ただ、精神的に不安定な状態であることやストレスが多い環境では、免疫力が落ち、体調を崩しやすいということは多くの研究で分かってきています。「病は氣から」は、ただのことわざではなく、科学的な面からも、本当であると証明されてきているんですね。

●東洋医学でみる、氣と病の不思議な関係！

長い歴史を持ち、経験則の結晶のような東洋医学でも、「病」と「氣」の不思議な関係について触れられています。

怒りっぽく、いつもイライラしている人は、肝臓、爪や目を悪くする
快樂ばかりを求めたり、執着心や嫉妬深い人は、心臓や小腸を悪くする
クヨクヨと深く悩みすぎてしまう人や、甘えたがり人は、胃を悪くする
あまりに人目を避けすぎたり、悲観的な人は、肺や大腸を悪くする
人に流されやすかったり、恐れが強く、心配性の人は、腎臓や膀胱を悪くする

東洋医学では、単に怒っていることや悲観的になることなど、それらの感情自体が悪いと言っているわけではありません。怒りを我慢し続けたり、悲しみを心の奥に隠してしまったりと、感情を無理に抑え込んでしまうと、身体に不調として表れるとされています。

●頑張りすぎには要注意！？「氣」は使い方次第！

何かに集中して頑張っているとき、氣を張っているうちは元気だったのに、氣がゆるんだ途端に、寝込んでしまったとか、風邪を引いてしまったという経験はないですか？

「いまは体調を崩してられない！頑張らなきゃ！」という、「氣」を持っていると「病」にはならないかもしれませんが、身体を無理やり働かせることになります。すると、元気だと思っていたのに、ある時に急に不調に襲われることになってしまいます。

元気でいるには、やる気や気合いも大事ですが、気楽な時間や心地よい時間も大事です。耳にタコができそうですが、食事と同じで感情もバランスが大事なんですね。 片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.19

＜材料＞ （作りやすい分量）

新じゃがいも	1個
A { 塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g
油	適量

★チーズが無いときは片栗粉小さじ1

を入れても美味しく作れます。

＜作り方＞

- ① ジャガイモは皮つきのまま千切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひいて中火で熱し、②を薄く広げる。フライ返しで表面を押さえながら2～3分程度焼く。裏返して同様に焼きお皿に盛り付ける。

★新じゃがのガレット★

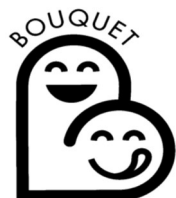
利波

＜体にいい油って？＞

A. 油には不飽和脂肪と飽和脂肪酸があり、不飽和脂肪酸が体によいとされています。不飽和脂肪酸は、オリーブオイルや鯖のような青魚に含まれ、血液をサラサラにする効果があります。一方、飽和脂肪酸は、肉の脂身に含まれ、血液をドロドロにし動脈硬化や高血圧を悪化させてしまう可能性があります。

しかし飽和脂肪酸を完全に避けてしまうと、肉から得られる栄養が足りなくなってしまうです。ですから、いろいろな油をバランスよくとることが最も体に良いのです。

参考:きちんとわかる栄養学 P34 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日 : 日祝祭日



ホームページ



Instagram

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。Instagramも随時更新中！
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>