

「低カロリー・バランス食」で肥満予防 No.12

バランス食の凝縮版！家族が喜ぶお弁当

手作り弁当は
ヘルシーな上
経済的です！

毎月ご覧いただき、有難うございます。今回は、No.1～No.11 までのまとめとして、簡単バランス食のお弁当作りのコツについてご紹介します。みなさんの頭を悩ませる毎日のお弁当作りの参考にしてください。

お弁当の詰め方(3:1:2)の法則

主食3:主菜1:副菜2の表面積でお弁当を詰めれば、お弁当箱の容積とエネルギー量がほぼ同じになります。

成人男性のお弁当量の目安

例) 容積 600ml なら、エネルギーは約 600kcal です。
主食をごはんにし、調理法の異なる主菜と副菜を組み合わせることが、大切なポイントです。



ごはんはお弁当箱の半分が目安です

出典:食生活指針ガイド

主菜(メインのおかず)の量

- 1種類が目安です。 卵(1個)
- 魚(1切れ・・・70g程度)
- 肉(薄切りなら2～3枚・・・50g程度)
- 豆腐(100g)

4種類のうち、どれか1種類を選びましょう。






副菜(野菜料理)の量

野菜中心の料理を1～2品、1食に生で両手1杯分(火を通して片手1杯分)以上の野菜が目安です。野菜、海藻、こんにゃく、きのこなどは低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。積極的にとり入れましょう。

調理方法

油を使った料理が多くなると、食事全体がエネルギーオーバーになりがちです。主菜と副菜で同じ調理方法が重ならないようにしましょう。

参考 料理に含まれる油の量(小さじ1杯 = 5cc)

- 小さじ1杯分の油を含む料理  ...肉じゃが、きんぴら、オムレツ、肉のソテー など
- 小さじ2杯  ...ポテトサラダ、ドレッシングやマヨネーズのサラダから揚げ、揚げだし豆腐 など
- 小さじ3杯  ...ピラフ、中華炒め物、ムニエル、ハンバーグ など
- 小さじ4杯  ...とんかつ、ミックスフライ、コロッケ など
- 小さじ5杯  ...チャーハン、かき揚げ など

毎日、目安量を守るのは大変なことです。時には、油を使い過ぎてしまうこともあるかもしれません。2～3日でバランスがとれるよう、低エネルギーの食材や調理方法を選び、調整しましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医師の指示に従ってください。

伊勢市健康福祉部健康課(八日市場町13 - 1福祉健康センター2階) TEL 27 - 2435

～作ってみよう、家族が喜ぶお弁当～

520kcalのお弁当



白身魚のごまみそ焼き
じゃがいもの粉ふき煮
ピーマンと糸こんの炒め物
*作り方は9月号No. 6に掲載
ほうれん草の磯部巻き

600kcalのお弁当



えのき茸の豚肉ロール
かぼちゃの蒸し煮
野菜のナムル
ブルーの紅茶煮

白身魚ごまみそ焼き

材料(2人分)

白身魚	...	2切れ(140g)
レタス	...	10g
ミニトマト	...	2個
酒(大さじ1/2) 油(小さじ2)		
A[ミックスみそ(大さじ2/3) みりん(大さじ1/2) 白すりごま(大さじ1) 卵黄(半分)]		

作り方1は前夜に準備しておけば朝から手間入らず

作り方

- 1 魚は酒をふりかけておく。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 魚の汁気をふき、油をひいたフライパンに入れ、強火で両面を焼き、Aをぬり、取り出す。
- 3 グリルでこんがり焼き色がつくまで焼く。

1人分の栄養価

163kcal / 蛋白質 14.8g / 脂質 8.2g / 塩分 1.0g

じゃがいもの粉ふき煮

材料(2人分)

じゃがいも	...	100g
砂糖(小さじ1)	しょうゆ(小さじ1)	

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。鍋に入れ、ひたひたの水を加え、火にかけて茹でる。
- 2 やわらかくなったら、ザルに上げて湯をきる。
- 3 鍋に戻し、砂糖、しょうゆを加えて火にかけ、木べらで混ぜながら汁気をとばす。

1人分の栄養価

46kcal / 蛋白質 1.0g / 脂質 0.1g / 塩分 0.4g

えのき茸の豚肉ロール

材料(2人分)

豚もも肉薄切り	...	120g
えのき茸	...	100g
小麦粉(大さじ1/2) 油(大さじ1/2)		
A[しょうゆ(大さじ1/2) みりん(大さじ1/2) 酒(大さじ1/2)]		

作り方1は前夜に準備しておけば朝から手間入らず

作り方

- 1 えのき茸は石づきを切り、豚肉は長さを半分にして切ってえのき茸を巻く。
- 2 フライパンに油を熱し、1に薄く小麦粉をまぶしたものをこんがり焼く。
- 3 中まで火が通ったらAを合わせたものを加え、からめる。

1人分の栄養価

153kcal / 蛋白質 14.8g / 脂質 6.7g / 塩分 0.7g

かぼちゃの蒸し煮

材料(2人分)

かぼちゃ	...	80g
さやいんげん	...	20g
生椎茸	...	2枚
生姜薄切り(少々) 油(小さじ1/2)		
A[砂糖(小さじ1/2) こしょう(少々) しょうゆ(小さじ2) 酒(小さじ2)]		

作り方1は前夜に準備しておけば朝から手間入らず

作り方

- 1 かぼちゃは5mm厚さの一口大、いんげんは斜め切り、椎茸は石づきを取って2つに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、生姜を炒め、1を炒める。
- 3 2に熱湯を加え、ふたをして蒸し煮にする。
- 4 Aを加えてからめ、ごま油を落とす。

1人分の栄養価

62kcal / 蛋白質 1.6g / 脂質 0.2g / 塩分 1.0g



C MPC

健康の日啓発事業 「野菜たっぷり生活でメタボリックシンドロームを予防」

簡単でおいしい野菜料理をマスターし、楽しく健康づくりを始めてみませんか?
日時: 4月11日(金)13時30分~ 会場: 小俣保健センター 対象: 伊勢市民
申込み: 3月17日~伊勢市健康課まで 詳細は広報いせをご覧ください。