

栄養バランス弁当で適正体重を維持しよう

春は環境の変化から体調を崩しやすい季節です。お弁当の詰め方の法則を覚えて、手軽に毎日の栄養バランスを保ち、元気に過ごしましょう。

栄養バランス弁当を作きましょう！！

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。

例) 容積 500ml なら、エネルギーは約 500kcal 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。



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)
- 大豆製品(厚揚げなら70g程度)

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。積極的に取り入れましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



~作ってみよう、500kcalの栄養バランス弁当~



ささみの黒コショウみそ焼き (主菜)

材料(2人分)

若鶏ささみ	2本(140g)	A		
塩	小さじ1/10	ミックスみそ	小さじ2	
酒	小さじ2		みりん	小さじ2
バター	10g		黒コショウ	少々

作り方

- 1 ささみは筋を取り、肉厚の部分に縦に切り込みを入れ、左右に開く。
- 2 1に塩、酒の順に振りかける。
- 3 フライパンにバターを溶かし、2の水気をふいて両面焼く。
- 4 3の片面に A を合わせたものをぬり、ふたをして火を止める。冷めたら食べやすく切り分ける。

1人分の栄養価

141kcal / たんぱく質 16.9g / 脂質 5.0g / 塩分 1.2g

春野菜のマヨネーズ焼き (副菜)

材料(2人分)

スナップえんどう	50g	コショウ	少々
ゆでたけのこ	50g	玉ねぎ	10g
塩	小さじ1/8	マヨネーズ	大さじ1

作り方

- 1 スナップえんどうは筋を取って水でぬらし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- 2 ゆでたけのこは5mm厚さのイチョウ切りにし、ラップなしで電子レンジで40秒加熱する。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズと混ぜる。
- 4 1を斜め半分に切り、2を合わせて塩、コショウをふり混ぜ、ホイルカップに入れて3をかけ、オーブントースターかグリルできつね色になるまで焼く。

1人分の栄養価

60kcal / たんぱく質 1.8g / 脂質 4.4g / 塩分 0.5g

ミニトマト

2個分の栄養価

8kcal / たんぱく質 0.4g / 脂質 0g / 塩分 0g

ピリ辛煮 (副菜)

材料(2人分)

しらたき	50g	酒	小さじ2
えのき茸	30g	みりん	小さじ1
人参	30g	しょうゆ	小さじ2
ピーマン	1個	タカの爪	1/4本

作り方

- 1 しらたきは食べやすい長さに切り、さっと茹でる。
- 2 えのき茸は根元を切り落とし、4等分してほぐす。
- 3 人参は皮をむいて千切り、ピーマンはヘタを取って横に千切りにする。
- 4 鍋に1、2、3を入れて弱火にかけ、から炒りし、種を取って細かく切ったタカの爪と調味料を加え、汁気がなくなるまで混ぜながら煮る。

1人分の栄養価

29kcal / たんぱく質 1.2g / 脂質 0.1g / 塩分 0.9g

テーマ『脂質異常症を予防する料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:4月17日(火)、18日(水)、21日(土)、26日(木)、27日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民
 参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ4月1日号に掲載