



## 手作りバランス弁当で新生活スタート！

春になって新しい環境となり、お弁当生活が始まったという方もみえるのではないのでしょうか。一日のうちで昼間は活動量の多いときです。夕食までにお腹がすいてしまわないよう、必要なエネルギー量をとりましょう。おいしく、栄養バランスのよいお弁当作りのポイントをご紹介します。

### お弁当作りのポイント

成人男性のお弁当は約600kcal、成人女性は約500kcalを目安量にしましょう。主食、主菜の量を決め、残りは副菜(野菜料理)でお弁当を詰めれば、弁当箱が少し大きめでもエネルギー量がおさえられます。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ポイントです。

### 主食(ごはん)

男性 600kcal の場合  
160～180g程度  
女性 500kcal の場合  
140～150g程度



### 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。揚げ物は控え、適量の油をソテーや炒め物に使い、野菜、きのこ、こんにゃくなどの低エネルギー食材を加えてボリュームを出しましょう。

### 安全でおいしいお弁当作りのために

- ① ごはん、おかずはよく冷ます。
- ② 煮物や和え物などの汁気はよくきる。
- ③ 気温の高い(20℃以上)ときは保冷材を活用する。
- ④ 彩りよく、味付けや調理法が重ならないようにする。



現在、治療中で食事指導や運動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のヘルシー弁当～

### 鶏のカレーから揚げ

#### 材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	100g
A しょうが汁	小さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
オリーブ油	小さじ1

#### 作り方

- 1 鶏もも肉は4等分し、Aをよくもみこみ下味をつける。片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンを熱してオリーブ油を入れ、弱めの中火で1を両面こんがり焼く。

#### 1人分の栄養価

118kcal / たんぱく質 9.8g / 脂質 6.1g / 塩分 0.5g

### キャベツとしめじのお浸し

#### 材料(2人分)

キャベツ	100g
しめじ	40g
A しょうゆ	小さじ1
だし汁	小さじ1
かつお節	小さじ2

#### 作り方

- 1 キャベツは芯を取って3~5cm 角のざく切りに、芯は薄切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- 2 鍋に湯を沸かして1をゆで、水気をきる。
- 3 2をAで和える。

#### 1人分の栄養価

20kcal / たんぱく質 2.0g / 脂質 0.2g / 塩分 0.4g

### にんじんとセロリのきんぴら

#### 材料(2人分)

にんじん	40g	A	しょうゆ	小さじ2
セロリ	30g		酒	小さじ2
ごぼう	30g		みりん	小さじ2
しらたき	50g		だし汁	小さじ2
ごま油	小さじ1		酢	小さじ1
一味唐辛子	少々		いり白ごま	小さじ1

#### 作り方

- 1 にんじんは細切り、セロリは斜め薄切りにする。ごぼうは細切りにして水にさらし、水気をきる。
- 2 しらたきは食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1を炒めて水気をとばし、2を加えて炒める。
- 4 3にAを加えて炒め、仕上げに白ごまと唐辛子をふる。

#### 1人分の栄養価

59kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 1.6g / 塩分 0.9g

ごはんの量は150g(252kcal)です。  
男性はごはんや主菜の量でエネルギーを調節しましょう。



### 「我が家のおすすめレシピコンテスト」 レシピ大募集中!! ~ご応募お待ちしております~

「低カロリー・バランス食レシピ」の100号発行にあたり、市民のみなさんからレシピを大募集中です。みなさんがおすすめのレシピを発表してみませんか? 優秀作品は100号として発行、市HPに掲載され、保健センターをはじめ、市内スーパー等に設置されます。

募集内容: 肥満を予防する「我が家の低カロリー・バランス食レシピ」詳細は広報いせ3/15日号・市HPに掲載  
未発表のレシピで、一人何品でも応募できます。 問い合わせ: 伊勢市健康課 TEL 27-2435