



食の秋到来！ 彩りバランス弁当

少し涼しくなりお出かけされる方も多いのではないのでしょうか。秋はおいしい食材がたくさん出てきます。訪れた先での外食もいいですが、お弁当箱に手料理を詰めて、屋外での食事を楽しんでみませんか？今回はお弁当のバランス＆彩りについてご紹介します。

栄養バランスのよいお弁当を作るには？

お弁当箱は容量(ml)＝1食に必要なエネルギー量(kcal)を参考にちょうどよいサイズを選びましょう。

成人男性ですと約600kcal、成人女性は約500kcalが目安量です。

栄養バランスのよいお弁当を作るときに覚えておきたいのが『3：1：2弁当箱法』です。

お弁当箱を上から見て、半分に主食、残り半分のスペースの3分の1に主菜、3分の2に副菜の順に詰めると栄養バランスが整います。空いたスペースに隙間なく副菜(野菜料理)を詰めることで、お弁当箱が少し大ききでもエネルギー量を抑えることができます。主食や主菜にも野菜を加える、ブロッコリーやトマトなど手軽に使える野菜を利用するなどしてお弁当でも上手に野菜を食べられる工夫をしましょう。



おいしそうな彩り＆バランスを良くするには？

「白、黒、赤、黄、緑、茶」の6色の食材から選んで入れることで彩りも良くなり、簡単に栄養バランスもよくなります。

白…ごはん、パン、じゃがいもなど

黒…のり、ごま、ひじきなど

赤…トマト、にんじん、鮭など

黄…卵、かぼちゃ、とうもろこしなど

緑…ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど

茶…牛肉、豚肉、鶏肉、きのこ、ごぼうなど

ここで野菜の色素に注目！

緑 クロロフィル など



黄 フラボノイド など



赤 リコピン、β-カロテン など



野菜の色素には多くの抗酸化物質が含まれており、1日小鉢5皿分(350g)の野菜を食べる習慣は、がんや糖尿病、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病のリスクを下げる効果があります。

お弁当でいろいろな種類の野菜を1～2皿分(両手1杯程度)取りましょう。

※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。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

テーマ「ヘルスマイト名物 おもてなし料理」

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:10月10日(火)、14日(土)、18日(水)、19日(木)、20日(金) 9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:700円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ10月1日号に掲載

しょうがごま入りすし飯

材料(1人分)

- ごはん……………160g
- 合わせ酢
- 酢……………小さじ3と1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- しょうが……………1/3片
- 炒りごま……………大さじ1/2
- さやえんどう…3枚
- 錦糸卵
- 卵……………1/4個
- 油……………2～3滴

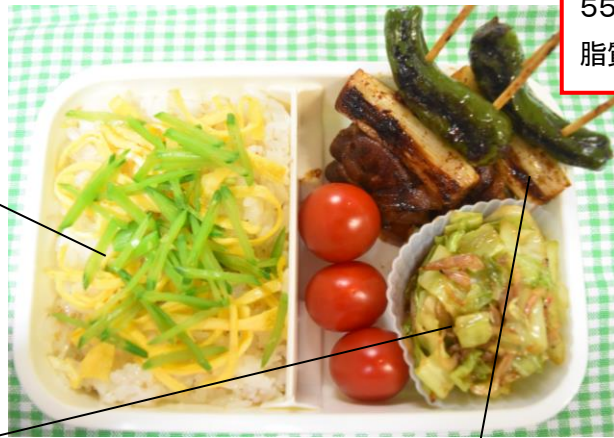
作り方

1. しょうがはみじん切り、炒りごまは軽くする。
2. 炊き上がったごはん、合わせ酢、1を混ぜ合わせる。
3. さやえんどうは筋をとり、サッと茹でて千切りにする。
4. 卵は溶きほぐし、フライパンに油を熱し、卵を薄く焼いてから千切りにし、錦糸卵を作る。
5. ごはんを盛り付け、3と4を飾る。

1人分の栄養価 335kcal/たんぱく質 6.7g/
脂質 4.4g/炭水化物 64.2g/塩分 0.8g

お弁当全体の栄養価

555kcal/たんぱく質 20.7g/
脂質 16.3g/炭水化物 78.1g/塩分 2.2g



キャベツと小エビの炒め物

材料(1人分)

- キャベツ……………60g
- 干しエビ……………2g
- ごま油……………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/3

エスニック風豚の串焼き

材料(1人分)

- 豚もも薄切り肉……………50g
- A { しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- レモン汁……………小さじ1
- おろしにんにく……………小さじ1/2
- 赤唐辛子……………1/4本
(みじん切り)
- 長ねぎ……………20g
- しし唐辛子……………2本
- ごま油……………小さじ1/2強

作り方

1. 豚肉は混ぜ合わせた A に 30 分程漬けておく。
2. 長ねぎは4cm 長さに切る。
3. 竹串2本一組で2、しし唐辛子、汁気をきって形を整えた肉の順に刺す。
4. フライパンにごま油を熱し、3を両面こんがり焼き、ホイルでふたをしてさらに 2～3分焼く。豚肉を漬けた漬け汁を加えて煮絡める。

1人分の栄養価 144kcal/たんぱく質 11.3g/
脂質 7.6g/炭水化物 7.1g/塩分 1.0g

日本食品標準成分表 2015 年版参照

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230g以上)を組み合わせましょう

