



お弁当から健康を考える

金木犀の香りに、秋を感じる季節となりました。行楽や部活動でお弁当という人も多いと思います。今月は、お弁当の栄養バランスについて考えてみましょう。

自分に合った大きさですか？

弁当箱は、必要なエネルギー量を詰めることのできる大きさのものを準備しましょう。

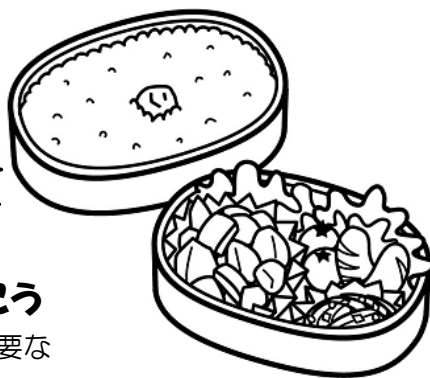
バランスを考えた詰め方をすると、その弁当箱の容量 (mL) をエネルギー量 (kcal) に置き換えて考えることができ、詰めるときの目安になります。

弁当箱の容量が分からないときは、水を入れて計量カップで計ってみましょう。

お弁当には1日に必要なエネルギー量の1/3が必要です。



中学生のお弁当	男	女
エネルギー量 (kcal)	約870	約800
弁当の容量 (mL)	850~890	780~820



体育以外に通学などで1日1時間以上体を動かす人が基準です。

運動部の方は+80kcal
1日30分程度の運動量の方は-80kcalして計算します。

「主食3:主菜1:副菜2」と覚えておこう

この割合で詰めると、1食に必要なエネルギーや栄養素がバランスよくとれます。

また、すきまなく詰めることで、1食の適量を保つことができ、見た目もきれいでお弁当が崩れません。



お弁当は
主食:3
主菜:1
副菜:2

たんぱく質が少ないと感じるかもしれませんが、本当はこれくらいが適量なのです。

炭水化物もしっかりとりましょう。

感謝の心で弁当箱を洗おう

おうちの方にお弁当を作ってもらったら、弁当箱と水筒は自分で洗うようにしましょう。

お弁当のある日はいつもより早く起きて用意してくださっています。

「お弁当ありがとう、おいしかった！」の感謝の言葉も忘れずに。



こんなタイプの人にはもうひと工夫を！

お肉ガッツリ弁当

とにかくお弁当には肉！という人。
お肉は全体の1/6が適量です。それ以上は脂肪のとり過ぎにつながるのを気をつけましょう。彩りのよいお弁当にすると自然と栄養のバランスがよくなりますよ。

かわいさ優先弁当

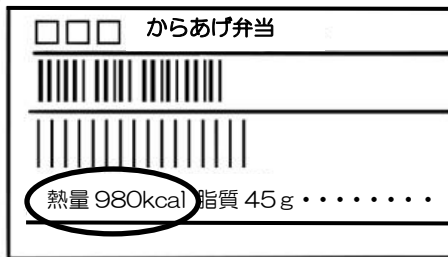
かわいいけれど、中身があまり入らない弁当箱の人。まずは自分に合った弁当箱の容量を知りましょう。不足する場合は容器を足すといいですよ。



コンビニでお弁当を買う時は・・・

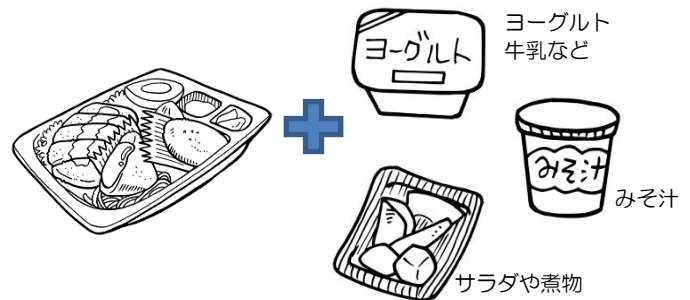
・エネルギーのとりすぎに注意！

から揚げや天ぷらなど、油を使ったおかずがメインのお弁当は、エネルギー（熱量）が高すぎる場合があります。栄養表示を確認する習慣をつけましょう。



・不足しがちな食品群を補おう！

乳製品や野菜、果物などが不足しがちです。お弁当の食材を確認して、足りないものをたしましょう。



お弁当にもぴったりの給食の献立を紹介します！

【甘辛チキン】

〈材料〉（4人分）

- ・鶏の唐揚げ（鶏胸角切り肉 200g、塩こしょう 少々、酒 適量、片栗粉 適量、サラダ油 適量）
- ・ソース（砂糖 大さじ1、しょうゆ 小さじ2、酒 小さじ2、コチュジャン 小さじ1/2、しょうが汁 小さじ1、にんにくすりおろし 小さじ1、水 大さじ1）

いつものから揚げを一工夫

〈作り方〉

- ① 鶏肉に塩こしょう、酒で下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② （ソース）小鍋に調味料、しょうが、にんにく、水を加えて加熱する。
- ③ 鶏の唐揚げにソースを絡めて出来上がり。

ワンポイントアドバイス

- ・しょうがやにんにくはチューブを使うか、前日にソースを用意しておくくと便利です。

【にんじんとツナの炒め物】

油で炒めてカロテンの吸収up！

〈材料〉（4人分）

- ・にんじん 1本
- ・ピーマン 3個
- ・コーン缶 1/2缶
- ・ツナ缶 1缶
- ・サラダ油 適量
- ・清酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・本みりん 大さじ1/2
- ・塩こしょう 少々

〈作り方〉

- ① にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、ピーマンを炒めて、火が通ったらツナ、コーンを加えて炒める。
- ③ 調味料で味を整えたらできあがり。

ワンポイントアドバイス

- ・にんじんを細い千切りにすると、火の通りが早くなり調理時間が短縮できます。