

健康は

食
にあり

今月のテーマ

お弁当箱は健康食の最強アイテムです！



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

生活習慣病にならないためには、**主食**(穀類)、**主菜**(魚・肉・卵・大豆)、**副菜**(野菜・海藻・きのこ)を毎食そろえるようにして、腹八分目の食事を心がけることです。和食はこの**主食・主菜・副菜**という概念を持ち、日本人は古くから健康的な食事をしてきました。しかしながら、さまざまな食スタイルが日本に進出し、このようなバランスの良い和食を食べている日本人が減ってきています。そこで、今年度は和食の良いところを紹介したいと思い、乾物や大豆製品などを中心にご飯に合うおかずを紹介してきました。

ごはんを詰めたお弁当も和食の代表です。日本人は、朝早くから朝食を調理するだけでなく、昼食用の別のおかずも調理してお弁当箱に詰める習慣があります。この習慣は、日本人

が常に食べることを大切に考えてきた証で、世界に誇れることだと思います。さらに、手作りお弁当は愛情たっぷり、作った人の気持ちが食べる人に伝わります。そんなお弁当箱を使い、簡単なルールを守るだけで、適量で栄養素のバランスがよい食事を摂ることができる「**3・1・2弁当箱法**」という食事法があります。この食事法は、**5つの簡単なルール**を守るだけで、お弁当箱の容量＝エネルギー量、例えば、**600 ml(cc) = 600 kcal**になります。**すごくないですか！！**

「3・1・2弁当箱法」の5つのルール

- ①食べる人にとって、ちょうどよいサイズの弁当箱を選ぶ
- ②弁当箱に、**主食**と**主菜**と**副菜**を**3：1：2**の割合で詰める
- ③同じ調理法(特に油を使った料理)は1品だけ
- ④しっかり詰める(隙間がなく、お弁当箱の深さに合わせて)
- ⑤おいしそう！に詰める

例えば、1日に1800kcalの食事を続けたいと思われたら、1食分は600kcal、すなわち600mlに近いお弁当箱を選んでください。これで食べていると、自分の適量が少しずつ分かってきます。やはり、ふだん野菜を摂っていないことに気が付かれると思います。ぜひ、お試しください！



ふんわりつくね



名古屋学芸大学
管理栄養学部助手
内田かおりさん

作り方

- ①はんぺんは袋の上から手でつぶす。
- ②鶏肉は細かく刻む。
- ③れんこんは細かく刻んでおく。
- ④ポウルに①、②、③、④の調味料を全て加えてよく混ぜる。
- ⑤④を8等分に丸める。
- ⑥フライパンにサラダ油を入れて火にかけて⑤を並べて焼く。
- ⑦全体に焼き色がついたら完成☆

ポイント

- はんぺんのふわふわとれんこんのシャキシャキ食感が楽しめるつくねです。
- 冷めてもおいしく食べられるお弁当のおかずにはぴったりな一品です。

材料(4人分)

はんぺん	1枚(120g)
鶏むね肉(皮なし)	100g
れんこん	30g
マヨネーズ	12g(大さじ1)
粒マスタード	5g(小さじ1)
① 塩	0.2g
胡椒	少々
片栗粉	9g(大さじ1)
サラダ油	3g

栄養量(1人分)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	3.7g
炭水化物	7.3g
塩分	0.3g

お弁当全体の栄養量

エネルギー	645kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	17.2g
炭水化物	92.6g
塩分	2.9g



※お弁当の他の献立は、10月号でご紹介します。