

健康は

食  
にあり

今月のテーマ

# お弁当箱は食料自給率を高くします！



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

食料自給率とは、国内の食料消費が国内の農業生産でどの程度賄えているかを示す指標で、昭和40年以降、農林水産省から発表されています。算出方法は2種類あり、生産額ベース(食料の金額で計算)とカロリーベース(食料のエネルギー量で計算)があります。昭和40年頃は、主食がごはん、主菜が魚介類、副菜の野菜類とほとんど国産の(地元の)食材で賄っていましたので、食料自給率(カロリーベース)は**73%**でした。しかし、平成28年の食料自給率(カロリーベース)は**38%**です(平成10年ごろから横ばい)。パンの材料である小麦(自給率12%)、畜産物(自給率16%、国産でも飼料は輸入)、油脂類(自給率3%)の使用が増えているのが原因です。

米の食料自給率(カロリーベース)は**98%**、魚介

類の食料自給率(カロリーベース)は**59%**です。ちなみに他国の食料自給率(カロリーベース)は、カナダは264%、オーストラリアは223%、米国は130%、フランスは127%、ドイツは95%、英国は63%、イタリアは60%ですから、先進国の中ではかなり低い値になっています。しかし、主食がごはんの和食で計算すると、他国と同じぐらいかそれ以上の食料自給率になります。なので、「**3・1・2弁当箱法**」は食料自給率が高い食事になります。やはり、稲作が盛んな日本では和食が良さそうですね。

## ゴボウのさっぱり酢の物



ポイント

●ごぼうが苦手な人でもさっぱりと食べやすいごま風味の酢の物です。



### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮を削ぎ、斜め薄切りしてから千切り、水にさらして水気を切っておく。
- ② ニンジンも皮をむいて千切りにする。
- ③ キュウリは千切りにする。
- ④ ボウルに調味料を合わせておく。
- ⑤ 沸騰させたお湯でゴボウとニンジンをさっと湯がきザルに上げる。
- ⑥ ⑤(絞って水気を切ったもの)とキュウリを④のボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 最後にいりごまを加えて完成☆

### 材料(3人分)

ゴボウ	100g
ニンジン	40g
キュウリ	40g
酢	15g(大さじ1)
醤油	18g(大さじ1)
砂糖	9g(大さじ1)
ごま油	4g(小さじ1)
いりごま	5g

## キノコの焼きびたし



ポイント

●キノコはお好みのものを、何種類か入れてもらうとさらに旨味が増しておいしいです。



### 作り方

- ① シメジは石づきを除いてほぐしておく。シイタケは軸を除いて薄切りにする。
- ② ミツバは3cm幅に切る。
- ③ ロースハムは1cm角に切る。
- ④ ボウルに調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに①と③を加えて油を引かずに弱火でさっと炒め、最後にみつばを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤の粗熱を取り、④のボウルに入れて混ぜ合わせたら完成☆

### 材料(3人分)

シメジ	80g
シイタケ	65g
ミツバ	30g(1パック)
ロースハム	20g(2枚)
白だし	20ml
水	15ml
ワサビ	1g

## さんま巻き玉子



ポイント

●缶詰はお好みのものをご使用ください。  
●さんまの蒲焼(缶詰)でお手軽に作れるふっくら、しっとりとしただし巻き玉子です。



### 作り方

- ① 卵はボウルに割り入れて菜箸でほぐし、だし汁を加えて混ぜ合わせる。
- ② さんまの蒲焼を大葉で包んでおく。
- ③ 卵焼き器をよく熱し、サラダ油を全体に広げてなじませる。余分な油をペーパーで拭き取る。
- ④ 卵液の1/2量を流し入れる。半熟になったら②をのせ、芯にして奥から手前に折りたたむように巻く。
- ⑤ ④を奥に移動させて手前を油のついたペーパーで拭き、残りの卵液を流し入れて全体に広げる。
- ⑥ 半熟になったら奥から手前に巻き込む。
- ⑦ 焼き上がったら熱いうちにラップを敷いた巻きすで包み、形を整える。
- ⑧ 形が落ち着いたら6等分に切る。

### 材料(3人分)

卵	2個(100g)
だし汁	20ml
さんまの蒲焼(缶詰)	40g(1/2缶)
大葉	4枚(12g)
サラダ油	2g



名古屋学芸大学  
管理栄養学部助手  
内田かおりさん



### お弁当全体の栄養量

エネルギー	641kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	15.8g
炭水化物	94.5g
塩分	3.1g