



今回のテーマ

お弁当



来月から新年度がスタートします。これからお弁当を作ろうと思う方、作らなければいけない方、今まで作ってきた方のために、覚えておくと役に立つこと、便利なことをまとめました。

お弁当箱のサイズは？

自分にあつたお弁当箱のサイズの選び方をご存知ですか？

お弁当箱の大きさの目安として、お弁当のエネルギー量(kcal)とお弁当箱の容量(ml)を、ほぼ同じと考えます。

お弁当箱選びでは、まず自分の1食に必要なエネルギー量と同じ容量のお弁当箱を選びましょう。



【各年齢・性別ごとのお弁当箱のサイズの目安】

年齢	身長(目安)(cm)		体重(目安)(kg)		1日に必要なエネルギー量(kcal)		1食に必要なエネルギー量(kcal)		お弁当箱のサイズ(ml)の目安	
	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性
3~5歳	103	103	16	16	1250	1300	420	430	400	400
6~7歳	119	120	22	22	1450	1550	480	520	500	500
8~9歳	130	130	27	28	1700	1800	570	600	600	600
10~11歳	141	143	35	36	2000	2250	670	750	700	800
12~14歳	155	160	46	48	2250	2500	750	830	800	800
15~17歳	157	170	51	58	2250	2750	750	920	800	900
18~29歳	158	171	51	63	1950	2650	650	880	700	900
30~49歳	158	171	53	69	2000	2650	670	880	700	900
50~69歳	153	166	54	65	1950	2450	650	820	700	800
70歳以上	148	161	49	60	1700	2200	570	730	600	700

※平均的な身長・体重で身体活動レベルが普通の人の標準サイズです。(日本人の食事摂取基準2010年)
食べる人の体格や運動量など個人差があるので、実際に作ってみてサイズの見直しをしてみましょう。

栄養バランスのよいお弁当は？

NPO法人食生態学実践フォーラム(理事長:足立己幸)が開発しすすめてきた「3・1・2弁当箱法」は、食事量や食事のバランスの目安が、ひと目で簡単にわかる方法・そうした目測力を育てる方法です。

【『3・1・2弁当箱法』のルール】

料理の組み合わせは、主食3・主菜1・副菜2の表面積比を目安にしましょう。

詰める弁当箱の面積を区切り、まず主食を、弁当箱の面積の半分に詰め、

残りのスペースの1/3に主菜を、2/3に副菜を詰めると、全体的な栄養のバランスがとりやすくなります。

①主食…炭水化物の源(ご飯・パン・パスタ・芋)

*マカロニサラダなど、パスタや芋類を副菜に加える場合はご飯の量を調節します。

②主菜…タンパク質の源(肉・魚介・卵・豆)

③副菜…ビタミン・ミネラルの源(淡色野菜・緑黄色野菜・キノコ・海藻・果物を組み合わせて)

★足りない栄養補給にはヨーグルト・チーズ・果物をプラスするといいでしょう。

3・1・2弁当箱ルール



お弁当作りのコツは？

お弁当の詰め方のコツ

1. まずは、『ごはん』をつめましょう

ごはんを、しゃもじで上から軽く押さえるようにしながらしっかり詰めます。ごはんは熱いうちにお弁当箱に入れて、冷まします。

2. 『主菜』の位置を決めてつめましょう

残りスペースの約半分に主菜を詰めます。

3. 『副菜』をつめましょう

スペースに合わせ、量や形を調整しながら副菜を入れます。全体的に詰めぎみに、味移りしないようにカップを使うとよい。

4. 隙間におかずをつめて仕上げる

お弁当がぐずれにくくなるよう、空いた部分に小さなすき間おかずを詰めて調整します。

彩り5色を詰めましょう

お弁当をおいしそうに見せるコツは、なんといっても彩りです。

赤・黄・緑・白・黒(茶)の食材をとりければ、見た目も栄養も満点のお弁当になります。

【白】	【黄】	【赤】	【緑】	【黒(茶)】
糖質・タンパク質	ビタミン類	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	タンパク質・ミネラル・食物繊維
ごはん・パン・じゃがいも・大根・かりフラワー・かまぼこ・ちくわ・しゃもまいいか	たまご・チーズ・かぼちゃ・大豆・とうもろこし・黄パプリカ	トマト・赤パプリカ・カニかまぼこ・にんじん・ズナ・マト・えび・梅干	さやいんげん・アスパラ・ほうれん草	のり・ひじき・きのこ類・ゴマ・お肉・お魚
← 明るい色 →	→	→	→	→ 暗い色 →

明るい色の食材と暗い色の食材が隣り合うように並べると、よりカラフルなお弁当が出来上がります。



冷めてもおいしいおかず

お弁当は普通の料理とは違い、食べる時には完全に冷めている状態です。

その状態でおいしく食べてもらうためには、いつもの料理とは少し違う工夫が大切です。

●食材の選び方と調理の工夫

肉は、冷めると脂分が舌触りや味を悪くしてしまうので、豚肉や牛肉を使うなら、比較的脂身の少ないヒレ肉やもも肉がおすすめです。

また、脂身の多いロースやバラ肉を使う場合は、炒める時にタレに水溶き片栗粉を加えてトロミをつけたり、卵とじにすると、冷めても脂身気にならなくなります。

魚介はサケ・サバ・ブリ・カジキ・エビなどにおいが少なく、冷めてもやわらかいものをおすすめです。

また、魚貝類は素材そのものが水分を多く含んでいるので、焼いたり揚げたりする前にペーパータオルなどで水分をよく拭き取るようにしましょう。

煮魚など汁物の料理は、煮汁を十分に煮詰めてから詰めるか、弁当箱に詰める前にペーパータオルに汁を吸わせてからにするといいでしょう。

野菜の汁けが出やすいものは、削りかつおや焼き海苔、干しエビなどの乾物をまぶして汁けを吸わせるとよいでしょう。

●いつもよりやや濃い目に味付け

冷めた料理は薄味に感じるので、下味をつけたり、たれをからめたりして、少し濃いめの味付けにしましょう。

塩だけに頼らずに、少しピリ辛にしてみたり、ダシを利かせたり、かつお節、ごまを使って、香りの異なるものを選ぶと飽きがきま

おかずカップを利用して味や汁けを移りにくくすることができます。

●調味料にもひと工夫

バターも固まりやすいので、植物性の油を使いましょう。

ソースやドレッシングなどは、味移りを防ぐため、容器などに入れて食べる直前にかけましょう。



お弁当でも食中毒予防

参考：広島県HPより

お弁当は作ってから時間がたつ分、ふつうの食事よりも衛生面に注意する必要があります。食中毒防止のために次のことに気をつけましょう。

●準備のポイント

・お弁当を作る前は指のあいだや指の背の関節部分などまでしっかり手洗いし、清潔なタオルで拭きましょう。

・調理の時は時計や指輪・アクセサリーなどは手からはずし、手にケガをしているときは使い捨て手袋をして調理をしましょう。



●調理のポイント

・調理に使用する器具や生肉・生魚を扱った包丁・まな板は使い終わったらすぐによく洗きましょう。

・肉や魚などは、加熱してから切ったり小分けしないように加熱前に小さく切り、中心部まで十分に加熱しましょう。

・冷凍された食品の解凍は電子レンジや冷蔵庫の中で行いましょう。電子レンジを使うときは、途中でかきまぜて、加熱ムラを防ぎましょう。

・材料は新鮮なものを使い、よく火を通しましょう。なるべく当日に調理しましょう。

やむを得ず、前日の残り物の煮物などを使うときは、しっかり再加熱しましょう。

・おにぎりは素手でなくラップにつつまんで握るなど直接、食材を触る回数を減らしましょう。

・生野菜・果物もよく洗い、水気をしっかり切って詰めましょう。

・ご飯やおかずは、平らな皿などに並べよく冷まし、水気をしっかり切って詰めましょう。



よく冷まして！
水気を切って！



●食べるまでのポイント

・お弁当は涼しいところに保管し、早めに食べましょう。

・暑い時期や長時間持ち歩くときは保冷剤やクーラーボックスを使いましょう。

・車の中や日のあたるところに置いたり、暖房が効いている室内に長時間置くのはやめましょう。

●その他

・お弁当箱を使った後は、きれいに洗い、ふせて自然乾燥するか清潔な布巾でしっかり拭きましょう。

(フタのパッキンも忘れずにはずし分解して洗いましょう)

・最近では、お弁当用抗菌シートなども発売されていて、

おかずの上のにのせるだけで菌の繁殖を抑えられるので、上手に活用しましょう。



殺菌効果のある調味料を菌の繁殖を抑えてくれる食材や調味料を効果的に使いましょう。
例えば、青しそ、ショウガ、酢、わさびなど、
ご飯には梅干を添えるのも効果的です。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

栄養士：廣田・植田・大町・河野・小堀・佐々木・柴田・新出・田中・為政・藤原・堀内・三宅・矢原