

昼食のお弁当を美味しく食べるために・・

皆さんは昼食に何を食べていますか？外食派、コンビニや弁当屋さんで買う派、弁当持参派などさまざまでしょう。今回は持参するお弁当について考えてみましょう。

○ 1日のうちの1食

お弁当は3度の食事の大切な1食です。

味と彩りがよく、栄養素のバランスがとれていることが大切です。

1食あたりのエネルギーは、性別や体格・活動量などの違いで個人差がありますが、成人女性なら500～600kcal、成人男性なら600～700kcalを目安にしましょう。

○ 基本は、主食+主菜+副菜

主食、主菜、副菜をそろえ、果物や牛乳・乳製品を添えると必要な栄養素はほぼ完璧に揃います。

- ・ 主食：ごはんやパン・麺類など炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。
- ・ 主菜：肉・魚介類・卵・大豆・大豆製品が主材料となるおかずで、たんぱく質が多くおもに体をつくるもとになります。
- ・ 副菜：野菜・いも類・海藻・きのこ類などが主材料となるおかずで、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く、おもにからだの調子を整えます。

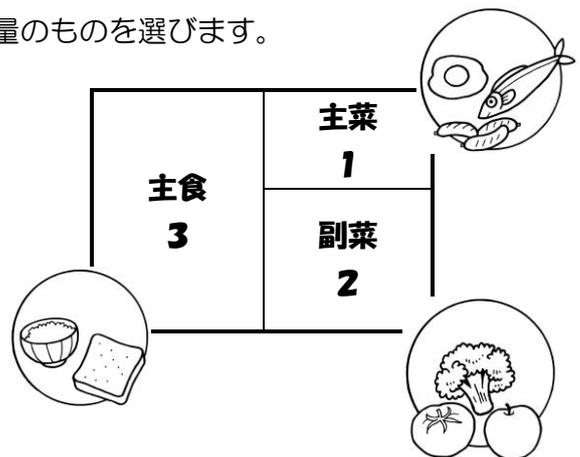
○ 3：1：2でバランス良く

- ・ お弁当箱の大きさは、摂取エネルギーとほぼ同じ容量のものを選びます。

例えば600kcalなら600mlのお弁当箱を選びます。

- ・ お弁当箱の半分に主食のごはんを200g詰めるとエネルギー量は320kcalとなります。全体のエネルギーの約半分を主食から摂取すると栄養バランスが良いです。

- ・ 残りの半分の1/3に主菜、2/3に副菜を詰めると栄養バランスがよくなります。



○ おかずをじょうずに詰めるには

- ・ 冷めてもおいしく感じるように、味付けの「しっかりしたもの」「さっぱりしたもの」や調理方法の「焼く」「揚げる」「和える」などを上手に組み合わせましょう。
- ・ 汁気が出にくいように、「煮詰める」「けずりぶしやすりごまで和える」「片栗粉でとろみをつける」とよいでしょう。さらにうまみもアップします。
- ・ 防腐効果のある食材や調味料（梅、しょうが、わさび、酢など）を積極的に利用しましょう。
- ・ 一口大に切ると詰めやすく、食べやすいです。食材の段階で一口大に切ってから調理するのもよいでしょう。
- ・ お弁当の片寄りや崩れを防ぐために、おかずの隙間に温野菜（ブロッコリー、にんじんなど）やプチトマト、常備菜を利用すると便利です。
- ・ ケチャップやソースなどは、別添えにするかカップ類の底に敷き、その上におかずを入れるとふたや他のおかずにつく心配がありません。



安全なお弁当作りポイント ～栄養とともに衛生も～

安全なお弁当作りを心がけましょう。

食中毒予防の3原則

① 細菌をつけない（清潔）

- 手洗いをしましょう。
調理前はもちろん、生の食材をさわったあとなど調理中も適時ていねいに洗いましょう。
- 調理器具やお弁当箱は清潔なものを使用し、洗える食材は流水でしっかり洗いましょう。



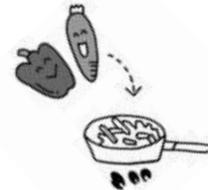
② 細菌を増やさない（迅速・温度管理）

- 細菌は温度・水分・栄養の条件が最適であれば、急速に増加します。
- ごはんやおかずはしっかり冷ましてから詰めましょう。
- 調理したおかずや生野菜は、汁気や水気をきって詰めましょう。
特に夏場は生野菜は避けましょう。



③ 細菌をやっつける（十分な加熱）

- 食材の中心部までしっかり加熱し、加熱後のおかずは手で触らないようにしましょう。



簡単おかずで手作り弁当

- 焼き魚と野菜の南蛮漬け・・・鮭、アジなどを焼いたものと玉ねぎ、人参、ピーマンのせん切りを甘酢、又はポン酢しょうゆにつける（前日夜から漬け置きできる）
- ボイル肉、野菜のごまだれ漬け・・・うす切り肉、ささみなどの主菜、キャベツ、もやし、人参などをゆでて水気をきってごまだれをまぶす。（好みのドレッシングで）
- 肉、魚、はんぺんなどの明太風味ピカタ・・・小麦粉をまぶした材料に溶き卵と明太子を混ぜ合わせた衣をたっぷりまぶし、油を温めたフライパンで焦げ付かないように焼く。
- ソテー肉のケチャップ風味・・・一口大に切った鶏肉をソテーし、ケチャップ味のたれをからめる。
*ケチャップ味のたれ・・・ケチャップ+豆板醤などの辛味+少量のしょうゆ
- タンドリーチキン風・・・カレー粉+ヨーグルト+塩、こしょうに鶏肉、えび、イカなどを漬け込み、朝、フライパンで焼いて仕上げる。
- 魚缶詰と野菜のカレー風味きんぴら・・・さば缶、いわし缶+キャベツ、玉ねぎ、パプリカなど好みの野菜と炒め合わせカレー粉でアクセントをつけて
- ありあわせ野菜のレンチン煮びたし・・・かぼちゃ、にんじん、きのこ、ピーマンなどを電子レンジで加熱後” 麺つゆに漬け込み味を含ませる
- 夏野菜のラタトウイユ・・・なす、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ+トマト水煮缶を煮込んで
- 市販のひじき煮、切り干し大根煮を卵焼きの具材にする