



お弁当生活の ススメ♪

春は入学や入社など新生活を迎える方が多いと思います。今まで給食だったのに、お弁当を持参することになる学生さん、職場が変わった機会にお弁当にしようかなと考えている社会人の方、バランスの良いお弁当でさらに健康を維持してみませんか！？お弁当生活実践のための第一歩として活用してみてください！！

自分にあったお弁当箱を用意する

自分にあったサイズの弁当箱の選び方はご存知ですか？

お弁当箱を選ぶときは、**お弁当一食当たりの熱量 (kcal)** と **お弁当の容量 (ml)** を、ほぼ同じと考えます。

1日に必要とされるエネルギーの 1/3 をお弁当でとるには、幼児で約 500kcal、成人女性 約 600kcal、成人男性 約 700kcal が必要です。エネルギー量と同じ容量のお弁当箱を選ぶと便利です。

【例えば、600kcal でしたら、お弁当箱は 600ml 容量のお弁当箱を選ぶ】

※必要エネルギー量については、体格や日常の活動量、その方が疾患に罹っている場合は、その疾患によっても異なります。

お弁当箱の容量は、容器底の表示を見るか、水を入れて計量カップで量って確認しましょう！

※お弁当箱のエネルギー量については、あくまでも目安です。詰める内容や詰め方によって、変わってきます。



お弁当の栄養バランスは 3 : 1 : 2

栄養バランスが良いお弁当を作るポイントは、**主食** : **主菜** : **副菜** の割合が **3 : 1 : 2** です！

主食 …ごはん（おにぎり）・パン・麺類など

主菜 …肉・魚・卵・大豆製品など

副菜 …野菜・きのこ類・海藻類など

カルシウムやビタミンなど足りない栄養補給には、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品、果物などをプラスすると良いでしょう。



お弁当箱に詰める時のポイント！

①おかずは冷めてから入れる

熱いうちに蓋をすると、蓋に水蒸気がつき、腐敗や食中毒の原因となります。ご飯は冷ましすぎると詰めにくいので、ご飯を先に詰めておいて冷まし、後から冷めたおかずを詰めましょう。



②仕切りを入れる

味が混ざらないように、アルミカップやシリコンカップ、レタスやサラダ菜などの食材で仕切りを入れましょう。

③すき間を作らない

通勤・通学中に、お弁当の中身が崩れないように、豆の甘煮やプチトマト、一口チーズなどで、すき間を埋めましょう。

※**あえもの**や**おひたし**などの汁気が出やすいものは、かつおぶしや刻みのみり、とろろ昆布をまぶすことで、水気を吸い、水っぽさが解消され、旨みも増します。



季節の食材 なのはな 菜の花



2～4月が旬。

菜の花は、**カルシウム**、**鉄**、**ビタミン B1・B2・B6・C**、**葉酸**、**βカロテン**などの栄養を多く含み、肌を美しく保ちたい方や、貧血気味の方、妊婦さんにもお勧めの食品です。

選び方 花が黄色く咲ききっていない、つぼみのまだかたいものを選びましょう。

調理のコツ 香りと食感を残すため、茹ですすぎないようにしましょう。

無料栄養相談 実施中！！

食事・栄養に関する
質問に管理栄養士が
お答えします
お気軽にスタッフに
お声掛け下さい



株式会社 **オオノ**

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283