

ヘルシー弁当作り 始めませんか



新年度が近づき、環境が変わりやすい時季です。環境の変化に対応し、元気に過ごすには昼食の内容も大切です。この春から「ヘルシー弁当作り」にチャレンジしてみませんか。

■ 弁当作り基本の2ステップ

1 適量の弁当箱を選ぶ

弁当箱の裏の容量表示をチェックして選びましょう。

男性700～800ml

女性500～600mlが適量です*

(*活動量が多い方は100ml大きいものを)

2 主食3:主菜1:副菜2の割合でつめる

調理例



男性 約700kcal



女性 約500kcal

この春は、「ヘルシー弁当」で
元気に過ごしていきましょう。

■ ヘルシー&時短の工夫

主食
3

ご飯

ご飯は炭水化物を多く含み、午後のエネルギー源になるため、減らしすぎず、しっかり食べましょう。弁当箱の容量の半分が適量です。

(*普段の茶碗1～1.5杯が目安)

まずご飯から詰め、ご飯が冷めたら、おかずを詰めましょう。

主菜
1

肉・魚・大豆製品・卵のおかず
たん白質は、血や肉のもとになり、体温を上げ、免疫力を高めます。

副菜
2

野菜・海草・きのこのおかず
ビタミン・ミネラル・食物繊維でストレスを緩和し、体調を整え、腸内環境を改善します。

外食・市販弁当では不足しがちな野菜類をたっぷり詰めましょう。

押麦・もち麦・雑穀入りご飯

炊飯時に白米に混ぜて炊くだけ。不足しがちな食物繊維もとれます。

豆ごはん

冷凍枝豆・水煮豆の使用で簡単に。食物繊維もとれます。

サラダチキン・竹輪・厚揚げ・ゆで卵

高たん白な食材です。「煮る」「焼く」の調理で油脂をカットすると、胃腸にやさしいおかずになります。

ブロッコリー・いんげん・ほうれん草・プチトマトなどの緑黄色野菜

ビタミンA・C・Eが豊富でストレスを緩和。冷凍野菜を利用すると、簡単に、彩りのよいお弁当へ。

和惣菜(ひじき煮・切干大根など)

食物繊維が豊富。休日に作り置きをしたり、調理済食品を利用することもお勧めです。

【プラス1品するなら**乳製品・季節の果物**】

カルシウム・ビタミンCが多く、ストレスを緩和!!



協会けんぽ広島支部の『健幸コラム』
バックナンバーはこちらから



このコラムはわたしが担当しました!

倉石 桂子 管理栄養士

簡単で実行しやすい食事改善の提案を心がけています。