

お悩み解決！メタボ予防弁当

手作りのお弁当は、外食では不足しがちな野菜がとれたり、味付けやカロリーの調節ができたりと、バランス食の強い味方です。今回は栄養バランスのよいお弁当を安全においしく作るコツを紹介します。

栄養バランスのよいお弁当づくりを

お弁当は成人男性では約600kcal、成人女性では約500kcalが目安です。主食、主菜の量を決めて、残りは副菜(野菜料理)でお弁当を詰めれば、弁当箱が少し大きめでもエネルギー量がおさえられます。主食をごはんにし、調理法の異なる主菜と副菜を組み合わせることがポイントです。

主食(ごはん)の量

〈男性 600kcal の場合〉
160～180g程度
〈女性 500kcal の場合〉
140～150g程度



主菜(メインのおかず)の量

卵(1個)
魚(1切れ・・・70g程度)
肉(薄切りなら2～3枚・・・50g程度)
豆腐(100g)
☆4種類のうち、どれか1種類が目安です

副菜(野菜料理)の量

野菜中心の料理を1～2品。さらに、海藻、こんにゃく、きのこなどの低カロリー食材を使うと、ボリュームを出すことができます。

お弁当を安全においしく作る工夫

「汁気はしっかりきる」

汁気があると、いたみの原因に。お浸しなどはカツオ節や焼きのり、すりごまなどをまぶして汁気を吸わせると風味も増します。

「冷めてもおいしさを保つ」

肉や魚は小麦粉や片栗粉をまぶして調理すると固くなりにくくなります。肉は脂身の少ない部位を使うと、脂が固まらず味が落ちません。

「しっかり加熱する」

材料の中までしっかり火を通しましょう。冷凍したおかずや前日の残りを使うときも、必ず再加熱しましょう。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

テーマ「春の行楽弁当」ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？



日時:5月12日(木)、17日(火)、18日(水)、20日(金)、21日(土) 9時30分～13時 対象:伊勢市民
参加費:500円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ5月1日号に掲載



家庭で作ってみよう！お悩み解決！メタボ予防弁当

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画



にんじんとじゃこの甘辛煮

材料(2人分)

にんじん	70g	酒	大さじ2
しらす干し	10g	A { しょうゆ みりん だし汁	小さじ1/2
赤唐辛子	1/2本		小さじ1
ごま油	小さじ1		大さじ1

作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。赤唐辛子は種を取る。
- 2 鍋にごま油をひいて中火で熱し、しらすと赤唐辛子を入れて炒める。
- 3 2が色づいたら、にんじんと酒を加え、アルコール分を飛ばす。Aを加え汁気がなくなるまで炒める。

1人分の栄養価

62kcal / たんぱく質 1.5g / 脂質 2.1g / 塩分 0.5g

オクラの梅おかか和え

材料(2人分)

オクラ	60g	減塩梅干し みりん	小1個(10g)
カツオ節	2g		小さじ1/2

作り方

- 1 オクラは塩(分量外)でもみ、水洗いし、がくをとる。
- 2 梅干しは種を取りたたいてペースト状にする。みりんでのばしておく。
- 3 鍋に湯を沸かしオクラをゆでて、冷水にとり水気をきって斜めに切る。
- 4 オクラと2、カツオ節を和える。

1人分の栄養価

20kcal / たんぱく質 1.4g / 脂質 0.1g / 塩分 0.2g

カジキの二色焼き

材料(2人分)

カジキ	160g (2切れ)	焼きのり	定型1/2枚
A { しょうゆ 酒 みりん	小さじ2	青しそ	2枚
	小さじ2	片栗粉	小さじ2
	小さじ2	オリーブ油	小さじ1

作り方

- 1 カジキは一切れを4等分に切り、Aに15分以上漬ける。(前日から漬けておくと時間短縮に！)
- 2 焼きのりは4枚に切り、青しそは縦半分に切る。
- 3 1の水気をふき、のりとしそで巻く。片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱して3を並べ、水小さじ1を加えてフタをし、両面こんがり焼く。

1人分の栄養価

134kcal / たんぱく質 19.3g / 脂質 2.2g / 塩分 1.0g

ピーマンとパプリカの焼きマリネ

材料(2人分)

赤パプリカ	1/8個	ワインビネガー	小さじ2
黄パプリカ	1/8個	オリーブ油	小さじ2
ピーマン	1/2個	砂糖	小さじ1
		塩	小さじ1/8
		コショウ	少々

作り方

- 1 ピーマン、パプリカは乱切りにする。調味料をジッパー付きの袋に入れて混ぜ、マリネ液を作る。
- 2 1をフライパンでさっと焼き、熱いうちにマリネ液につけ、時々上下を返して味をなじませる。

1人分の栄養価

60kcal / たんぱく質 0.4g / 脂質 4.1g / 塩分 0.4g

バックナンバーはこちらから →



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230g以上)を組み合わせましょう

今月のレシピは野菜を約110g使用しました！