

お弁当の話★

“タッパー弁当”って聞いたことありますか？

お弁当は、利点と欠点の両方を持ち合わせています。

利点⇒栄養バランスよくカロリー調整しやすい。節約になる。外食するより、昼休みの時間を有効に使える。

欠点⇒作るのが面倒臭い、続かない。汁漏れが心配。夏場は衛生面が心配。などです。

お弁当作りが続かない方へのおすすめとして、作り置き冷凍おかずはもちろんのことタッパー弁当という手もあります☆

★タッパー弁当とは？

・その名のとおり、かわいいお弁当箱でなく、百円均一などで売っているタッパーをお弁当箱の代わりに使ったシンプルなお弁当のことです。

最近はおしゃれなタッパーも売っていますので是非探してみてください！

☆最大の魅力は、洗いやすく洗い替えが作りやすいこと。
また、汁漏れもしにくいです。

☞冷凍食品は高価なので、きんぴらやひじき等、おかずを大量につくり、おかずカップにつめて冷凍しておくとし短、節約になります。

冷凍作り置き主菜

- ・ハンバーグ
- ・チキンナゲット
- ・しゅうまい
- ・グラタン
- ・いわしバーグ
- ・肉みそ

冷凍作り置き副菜

- ・きんぴらごぼう
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・人参といんげんと油揚げの市松煮
- ・ひじき ・煮豆 ・卵の花

※こんにゃく、じゃがいも等は火を通して冷凍に向かないのでご注意ください！

日本人が不足しがちな鉄、カルシウム、食物繊維がしっかりとれる、おすすめメニューです☆

※注意※

家庭でつくっているのでも、市販の冷凍食品のように長くはもちません。どうしても菌が調理過程、カップにつめる時などに入りやすくなってしまいます。早めに使い切るようにしてくださいね。

バランスの良いお弁当をめざそう★

お弁当は中身も大切です。

“1食に何をどれだけ食べたらよいか”の5つのルールでバランス良いお弁当を目指しましょう

☆ルール1☆

個々に合わせたぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

- ・必要なエネルギー量を確認【性別、年齢から量を確認】
- ・自分に合ったサイズのお弁当箱の選択

⇒表1 お弁当箱の大きさの目安“参考に

☆ルール2☆

動かないようにしっかりつめる

- ・弁当の容量の70%程度が、ちょうど良い量

⇒隙間がある、パンパンでつぶれるなどの場合はNGです。

☆ルール3☆

主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合でつめる

- ・主食…炭水化物の源（ご飯、パン、パスタ、いも類）

*マカロニサラダなど、パスタやいも類をおかずに入れる場合は、ご飯の量を調節します。

- ・主菜…たんぱく質の源（肉、魚、卵、豆類）

- ・副菜…ビタミン、ミネラルの源（淡色、緑黄色野菜、きのこ、海藻類、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良いでしょう

☆ルール4☆

同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は、1品だけにする

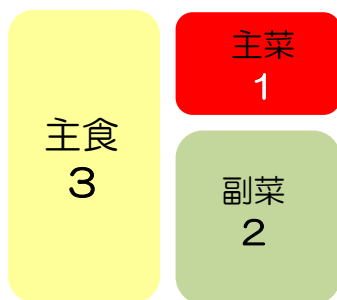
☆ルール5☆

全体をおいしそう！に仕上げましょう♪

- ・彩りや季節感を大切に。旬の食材を意識して使いましょう。

参照：NPO 法人食生態学実践フォーラム HP より

1 段のお弁当のイメージ



2 段のお弁当のイメージ



表1 お弁当箱の大きさの目安 (ml)

年齢	女性	男性
3～5 歳	400	400
6～7 歳	400-550	450-600
8～9 歳	500-700	550-700
10～11 歳	600-800	650-850
12～14 歳	700-900	750-950
15～17 歳	700-850	850-1000
18～29 歳	550-750	750-1000
30～49 歳	600-780	750-1000
50～69 歳	550-750	700-900
70 歳以上	500-700	600-800

日本人の食事摂取基準 2015 年を基に算出

★健康食レシピ

～かんたんお弁当レシピ～

簡単お弁当レシピです。

■主菜：豚の野菜巻き（1人分）

- 材料：豚もも薄切り…2枚
 塩、こしょう…少々
 ピーマン…1個
 人参…1×5cmの細切り4本分
 小麦粉…適宜
 サラダ油…小さじ1/6
 ○おろし生姜…小さじ1/3
 ○しょうゆ…大さじ2/3
 ○みりん…大さじ1/3
 ○清酒…大さじ1/3



作り方：

- ① 豚肉に塩こしょうをしピーマンと人参を巻き、小麦粉をまぶしてフライパンで焼く。
- ②合わせダレ○を加え絡ませる。



1人分

エネルギー	121kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	4.3g
食物繊維	1.5g
食塩	2.1g



■常備おかず副菜：カリフラワーのピクルス（つくりやすい量）

- 材料：カリフラワー…100g
 <ピクルス液>
 ○食酢…25cc
 ○水…1/2カップ
 ○砂糖…大さじ1
 ○食塩…大さじ1/2
 ○唐辛子（輪切り）…適宜

作り方：

- ①○を全て混ぜ合わせレンジで1分程加熱し、粗熱をとる。
- ②カリフラワーはサッと茹でるか、耐熱容器に入れ1分（100gあたり）加熱する。
- ③②が熱いうちに①に入れ冷蔵庫で2時間以上冷やす。

1人分

エネルギー	40kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.1g
食物繊維	3.3g
食塩	0.5g

■副菜：キャベツのカレー炒め（1人分）

- 材料：キャベツ…1枚（40g）
 コーン…大さじ2
 ○塩こしょう、カレー粉…各少々
 サラダ油…小さじ1/2

作り方：

- ①キャベツ…短冊切り
- ②フライパンを熱しサラダ油を加え①とコーンを炒め○で味を調える。

1人分

エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.4g
食物繊維	2.4g
食塩	0.3g

★ポイント★冷めてもおいしく食べられる食材を使いましょう。（豚肉、鶏肉、鮭など）



ピックアップOTC

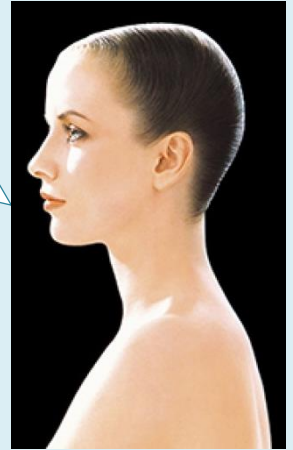


イオナ スパ&ミネラルエッセンスジェル

優れた保水持続力を持つゼリア新薬の
”高純度コンドロイチン”を配合！

肌の貯水タンク”**コンドロイチン**”とは??

「コンドロイチンは腰やひざなどでは?・・・」という印象が強いですが、
実は私たちの全身に存在し、肌のハリや弾力を支えている大切な保湿成分
なのです。肌では真皮のコラーゲン繊維に密着し、豊富に水を含んで
貯水タンクの役割を果たしています。



天然美肌ミネラルと7つの美容成分

コラーゲン*2

ビタミンC*4

セラミド*3

スクワラン

ヒアルロン酸*5

コンドロイチン*6

プラセンタエキス



Point.1

丁寧なお手入れが、
ひと塗りで簡単に。
肌が求めるオールインワン。

化粧水 美容液
乳液 クリーム

Point.2

みずみずしい
ウォーターリリーの香りで
心やすらぐひとときを。



Point.3

アルコールフリー、
パラベンフリー、無着色、
弱酸性、パッチテスト済み

(全ての方に肌トラブルが
起こらないということではありません)

その他、IONA(イオナ)シリーズ化粧品 全店舗お取扱い中です！
ジェルクレンジング、リッチフォーム(洗顔料)、化粧水、クリーム、UV ベース等

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、
お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(●^ー^●)(●^8^●) 管理栄養士 川畑