

食育メール

毎月19日は食育の日

新生活に向けてランチを考える

だんだんと春が近づいて来ました。4月になると入学や就職などを機にお弁当を作る方やお店で食べたりする方もいらっしゃると思います。

そこで今回はお弁当や外食などで栄養バランスの良い作り方について御紹介します。

1. バランスの良いお弁当作りの基本

～基本テクニック～



粗熱を取ったごはんを隅まできっちり詰める。

ポイント

主食3:主菜1:副菜2
を意識するとバランスが良くなります。



大きなおかず、形の固定したおかずを詰める。

ポイント

熱いおかずは必ず冷ましてから入れるようにしましょう。



形の定まらないおかずは汁気を切ってカップなどを使い詰める。

ポイント

赤（肉や魚や赤い野菜）
黄（人参、パプリカなど）
緑（フロッコリーなど）
で彩りアッス

おかずの工夫

蒸す・焼く・煮る・和えるなど違う調理法にすることで、栄養バランスに偏りがなく、いろんな味を楽しめます。

★油を使った調理法は1品程度に



調味料のおはなし

塩を使用するとき、少々とひとつまみの違い分かりますか？

少々



親指と人差し指

ひとつまみ



親指と人差し指と中指

塩を使用する際には、少々とひとつまみの違いを理解し、適度な味付けに出来るようにすることが大切です。

2. 飲食店やコンビニでの選び方

飲食店や、コンビニで食事を選ぶ際には、主食・主菜・副菜を揃えることを意識すると栄養バランスが整いやすくなります。

飲食店でのランチのポイント

定食にすれば主食・主菜・副菜を揃えることができます。一品料理（丼物や麺類など）は主食と主菜の組み合わせが多いため、副菜をプラスすることでバランスが整いやすくなります。



定食
主食+主菜+副菜



牛丼
主食+主菜



サラダ
+副菜



タンメン（具たくさんなもの）
主食+主菜+副菜

コンビニランチにプラス1品

お弁当を選ぶなら...



野菜をプラス！

カップラーメンを選ぶなら...



カット野菜とゆで卵をプラス！

サラダとおにぎりを選ぶなら...



サラダチキン
をプラス！

カット野菜やサラダが
難しければ、野菜ジュ
ースでも可



今月は、

とう菜

を食べよう！

とう菜には女池菜や大崎菜、川流れ菜など色々な種類があります。

美味しいとう菜を見分けるポイントは、葉のかたちにあります。葉が外側に丸まっているものが甘くて新鮮です。

とう菜のみそ炒め

三条市の
クックパッドを
見てね↓



えんぶん

を見よう！

一日の塩分の目標量は、

男性7.5g未満、女性6.5g未満
(血圧の高い人や治療中の方6g未満)



素材やだしのうま味を
生かした食事をとろう。
塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つで
す。とり過ぎに気をつけましょう。



発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話0256-34-5448(直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp