

平成 18 年度 城西健康市民大学

# 楽しく簡単にお弁当を作ってみよう！

—適量で栄養バランスの取れた食事について—

## 本日のスケジュール

- 9時 30 分～ 実習について  
お弁当箱法について  
身体の冷える・温まる食べ物って？
- 9時 45 分～ さあ、お弁当箱法をやってみよう
- 10 時 00 分 調理実習開始
- 11 時 30 分 お弁当箱に詰めてみよう  
楽しい試食
- 12 時 00 分 試食・後片付け



講師 城西大学薬学部医療栄養学科 山王丸靖子  
(博士(学術)・管理栄養士)

平成 19 年 2 月 24 日(土)

氏名 \_\_\_\_\_



# 楽しく調理実習をするために

- ① 食品のアレルギー等がある人・体調の悪い人は初めに申し出てください。
- ② 包丁は、使ったらすぐに洗ってまな板の上におき、シンクの中に入れてください。
- ③ 鍋の取っ手が熱くなりますので、やけどをしないように柄を持つときは鍋つかみや乾いたタオルを使いましょう。
- ④ ごみの分別に協力してください。
- ⑤ トイレはエプロンをはずして2階で自分の靴に履き替えて行ってください。
- ⑥ 食器類を使用する場合は、お盆で別室の食器保管庫から運び、水洗い後使用してください。
- ⑦ 白タオルは台ふきんとして、黄色いタオルは洗った食器や調理器具を拭く時に使用してください。
- ⑧ 衛生管理に十分注意してください。

# 生活習慣病とは？

「生活習慣病」とは、これまで「成人病」と云われてきた、「がん」、「高血圧」、「糖尿病」などを指します。子どもの時からの生活習慣の積み重ねと、その人の持っている遺伝的素因、さらに環境の要因が重なり合って起こってくる疾患です。



このように、生活習慣病は様々な要因によって発症します。中でも食生活は非常に重要です。私たち城西大学薬学部は、主として「生活習慣要因」の分野に関わり、健康な社会を目指して行きます！まずは自分の食生活を見直してみましょう。



# 食生活指針とは？

私たちの食生活は、海外からの食料輸入の増大や、生活様式が多様化して、豊かになりましたが、脂質の摂り過ぎ等の栄養バランスの偏り、食料資源の浪費等が問題となっています。そこで、平成 12 年3月、農林水産省・厚生労働省、文部科学省が共同で「食生活指針」を策定し、国民的運動を展開しています。

## 1. 食事を楽しみましょう。

- ・心とからだに美味しい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。



## 2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

## 3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



## 4. ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

## 5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせせて。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。





## 6. 食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日 10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

## 7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。



## 8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

## 9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。



## 10. 自分の食生活を見直してみよう。

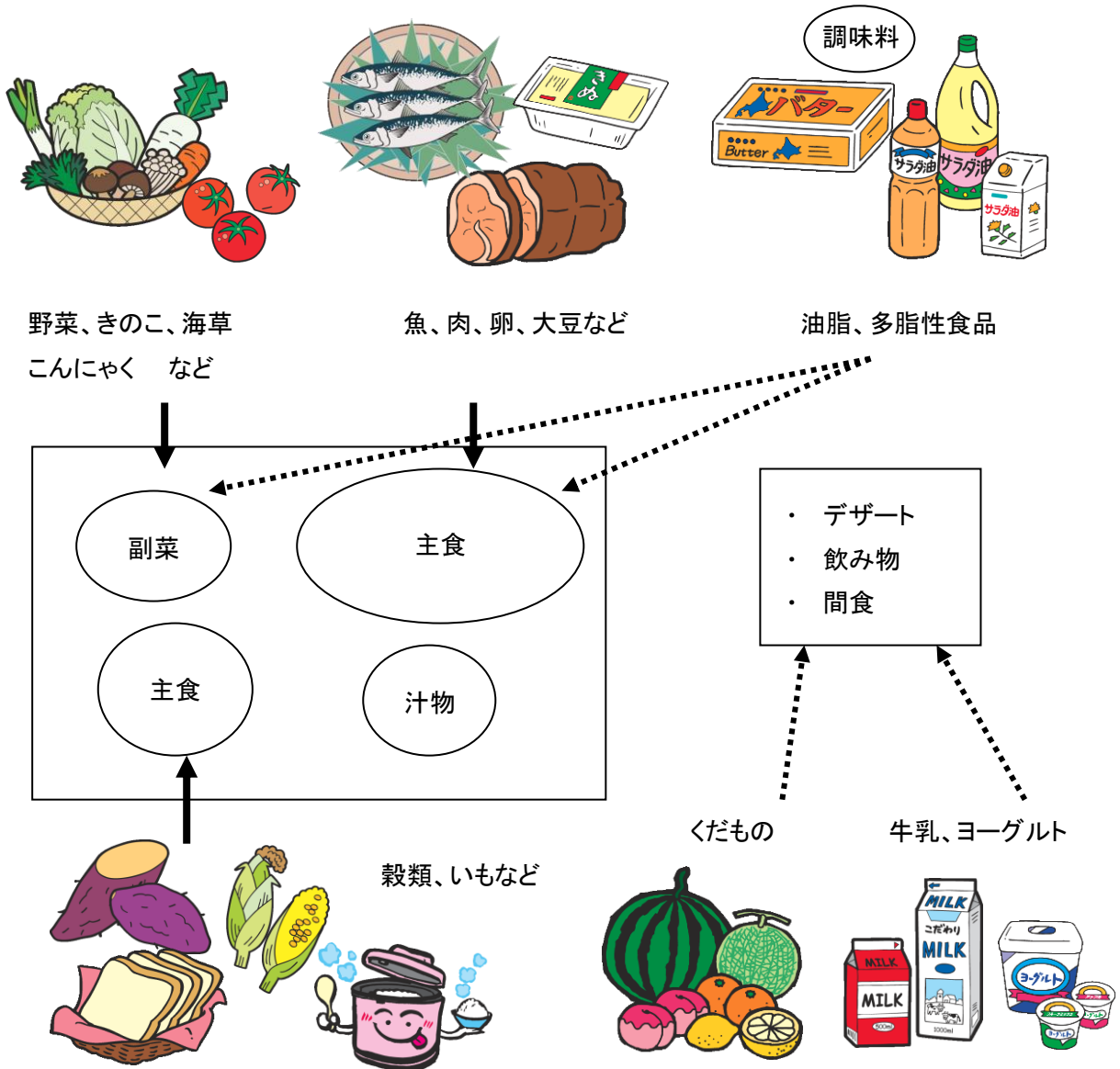
- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

# 栄養バランスの良い食事とは？

栄養バランスの良い食事とは、様々な食品を組み合わせることで構成した食事のことです。

毎日の献立の中に、多種類の食品がバランス良く組み込まれているのが理想です。難しく考える必要はありません。【主食】【主菜】【副菜】の3つのパターンで献立を構成すれば簡単です。

いつでも3皿である必要はありません。例えば、カレーライスのように野菜や肉が入っていれば、1皿でも充分です。つまり、1皿でも3つの要素が入っていれば良いのです。



献立に変化をつけることも大切です。「献立の変化」とは、毎日毎食違った料理をつくることではなく、「旬のもの」というように、季節の食べ頃の材料を活かすことも重要なポイントです。食生活を楽しんでみましょう。

# 栄養バランスのよい弁当とは？

栄養バランスのよい弁当を作ることは、自分や家族、仲間にとって、本当に望ましい食事量や食事バランスの目安を簡単に知って、考えることにつながります。

そんな弁当を作るためのルールは簡単です。5つのルールを守れば、適量で栄養バランスの良い1食分の目安がわかります。



## ルール1 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ

- ・弁当箱のサイズは1食に必要なエネルギー量で決める

$$\text{弁当箱の容量 (ml)} = \text{1食に必要なエネルギー量 (kcal)}$$

- ・自分の体格や運動量に合ったぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

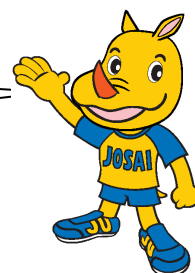
表 基本的な場合の弁当箱のサイズ

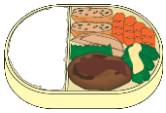
年齢	身長目安 (cm)		1日に必要なエネルギー量 (kcal)		1食に必要なエネルギー量 (kcal)		弁当箱のサイズ (mL)	
	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性
12~14歳	153	158	2011	2230	670	740	650~700	750
15~17歳	158	169	1940	2421	650	800	650	800
18~20代	158	171	1800	2300	600	770	600	750~800
30代	156	169	1750	2250	585	750		750
40代	156	169	1750	2250	585	750	550	700
50代	151	164	1650	2000	550	670		700
60代	151	164	1650	2000	550	670	500	600~650
70代	146	159	1500	1850	500	620		
80代	146	159	1500	1850	500	620		

\* 上記の「身長目安」より高い人は、弁当箱のサイズを100ml大きくする。

\* 上記の「身長目安」より低い人は、弁当箱のサイズを100ml小さくする。

お弁当箱法は簡単にできますよ！  
ルールは簡単5つだけ！





## ルール2 料理が動かないようにしっかり詰める

・ご飯もおかずもしっかり詰めることで、適量のエネルギーを保つことができる。

「ふたを重ねてもつぶれない程度の高さまで、料理が動かないように、隙間なく、しっかり詰める」ことがポイントです。

・すき間なくしっかり詰めることは、おいしさをキープするためにも重要。

弁当は持ち歩いた後で食べることが多いです。詰めた時と同じ状態にきれいに収まっているためにも、すき間なくきちんと詰めることが必要です。

\* すき間なく詰めるコツは、「ごはんから詰め、詰めにくい形ものを優先する」のがポイントです。

\* おかずケースは仕切りを使いすぎると、すき間なくしっかり詰めることができません。できるだけレタスなどの食材を使いましょう。

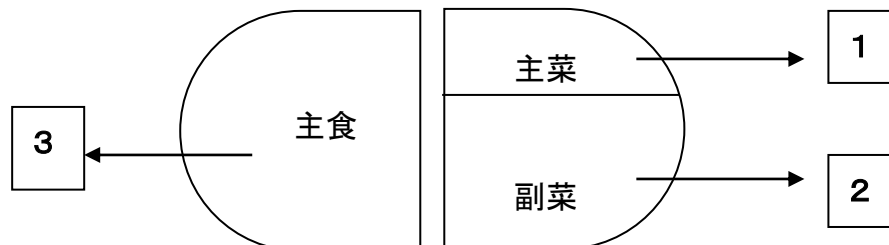


## ルール3

料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2の表面積比に

・弁当箱の面積を6等分して、主食3：主菜1：副菜2に詰める。

主食3：主菜1：副菜2の表面積に詰めると、栄養や味、彩りのバランスが良くなります。



・3種の料理を揃えてバランスの良い弁当に！

主食・主菜・副菜は、栄養素や味、色などの特徴がそれぞれ異なります。これらの料理を揃えてバランスの良い弁当にしましょう。

- \* **主食**：食事の中心的位置を占め、他の料理のリード役として重要な料理です。（炭水化物：白）
- \* **主菜**：食事に中心的位置を占め、1食の総栄養素量の決定に大きな影響を及ぼす料理です。（たんぱく質、脂質：茶、黄など）
- \* **副菜**：主食・主菜の栄養面を補強し、味や彩の多様さや季節感を生み出す料理です。（ビタミン、ミネラル、食物繊維：赤、緑、黄など）

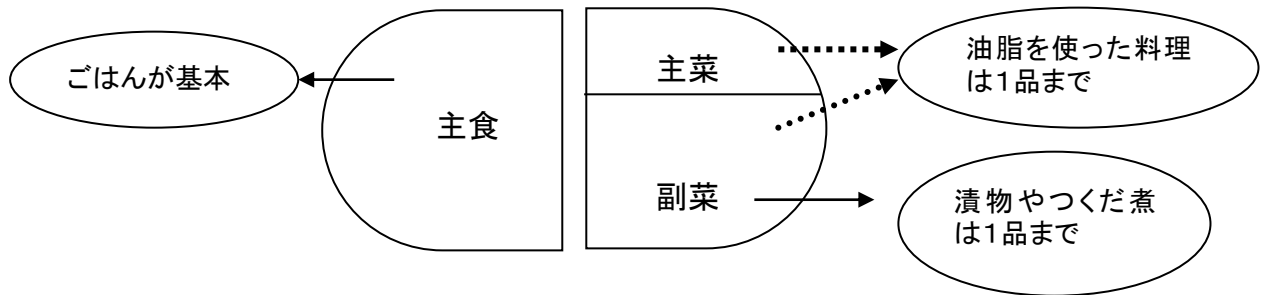




## ルール4 同じ調理法を重ねない

・油脂を多く使った料理は「1品」まで。塩分の高い料理も「1品」まで。

調理法・調味法が重ならないように多様な料理を組み合わせると、エネルギー量や塩分濃度の高低のバランスがとれて、食事全体で適正のエネルギー・塩分量になります。また、いろいろな味を楽しむことができるので、おいしさや満足感も高まります。



\*「炒め物」「揚げ物」「サラダ」など、油脂を多く使った高エネルギーの料理は1品だけ選ぶようにしましょう。ただし、ノンオイルドレッシングのサラダなら問題ありません。



## ルール5 何よりも大切なことはおいしそうできれいなこと

・弁当のベースが出来上がったら、仕上げに“ポイントメイク”で楽しさを。

主食・主菜・副菜を揃えることを基本に、自然の色のきれいな野菜や果物を添えたりすれば、赤・黄・緑・白・茶の5色がそろい、彩りのよいおいしそうな弁当に仕上がります。アイデアは自分次第。楽しんで作ってみましょう。

弁当の総合チェックは、お・い・し・そ・う！

弁当の最大の楽しみは、ふたを開けた瞬間の「おいしそう」という感激です。このような弁当は、食べる人に「喜び」と「食欲」を与えてくれます。

**お**: おきさびったり？

**い**: いろどりきれい？

**し**: ゆしょく3、主菜2、副食1？

**そ**: それぞれ異なる調理法？

**う**: ごかない？

### 栄養士からのコメント



## お弁当を作ってみよう

- ① 次ページからのレシピを参考にしながら、料理を選びます。主菜 1 品 + 副菜 2 品の組み合わせを基本にすると、味や彩に変化がでて美味しそうに仕上がります。
- ② 料理を準備しましょう。衛生上、特に肉や魚、卵は中までしっかり火を通すことがポイント。さらに、料理は少し冷ましてからつめるのも、傷みにくくするポイント。

### 詰め方の順番

#### ② 主菜

#### ① 主食

最初にご飯をつめると「主食3」の面積が確保されて、おかずを詰めやすくなります。ご飯を最後に詰めると、ご飯粒があちこちにくっついて収まりにくくなるので要注意。



#### ③ 副菜

汁気のある料理などはアルミケースを使ったり、サラダ菜で仕切りをして、他の料理に味が移らないようにします。たれやドレッシングは別容器に入れます。

#### ④ その他

ふりかけや梅干をのせたり、ミニトマトを添えるなどして、「おいしそう」の最終チェックを忘れずに。

～できあがり！～

# 上手に食品を選んでからだを温めましょう！！

食物には、「**温性**」「**熱性**」「**寒性**」「**涼性**」「**平性**」の五つの食性があり、「体を温める食材・冷やす食材一覧表」は五つの食性に食物を分けたものです。食性とは、食べることによって身体を温める力を備えた食物(温熱性食品)と、反対に食べることによって身体を冷やす力を備えた食物(寒涼性食品)の機能を表しています。

## 【効能】

**温熱性の食物**: 温熱性の食物を摂ると、身体・内臓が温まり、内臓の働きが活発になります。血管も同様に、温められることで血液の流れがよくなり、身体の動きが活発になります。さらに、温熱性食品は気力を増強させ、血液の内容を高めて、エネルギーの源を作る代謝を活発にしたり、体内水分のバランスを整えます。

**寒涼性の食品**: 寒涼性の食物を摂ると、清熱作用が始まり、体内で発生する様々な炎症を抑えます。また、血液浄化をはかる力があり、解毒の作用も備えて、さらに利尿を促進させる働きもあります。厄介な体内に溜る老廃物を除去する力があり、風の邪気(ウイルス等)を追い出す力もあります。

一方、食物の中には、「温熱性」にも「寒涼性」にも属さない「平性食品」というものがあります。「平性」とは、平和な性質であることを示し、効能が穏やかで、毎日摂取しても特別な注意を払う必要もなく、気軽に食することができることを指します。私たちが日常食べている食物の70%は、この「平性食品」です。

**今回の実習は、体を温める作用のある温熱性の食材を使った料理を作ります。**

## 体を温めるレシピ

1 班、3 班、5 班、7 班 (奇数班)  
エビのにんにく炒め  
アスパラとささ身のゴマ和え

2 班、4 班、6 班 (偶数班)  
豚肉とキムチの炒め物  
牛薄切り肉とれんこんの煮物

**さあ。実習です！！**



# えびのにんにく炒め

偶数班

—風邪の症状に—

## 材料(5人分)

えび……………375g  
にんにく……………中 2 片(40g)  
ねぎ……………適量(120g)  
サラダ油……………大さじ 2(30g)  
塩……………小さじ 1/2(3g)

身体の温まる食材は赤字で示しています。



## 作り方

1. えびは殻をむき、背わたを取る。
2. ねぎは、たて3~4センチ程度に切り、千切りにする
3. にんにくはみじん切りにする。
4. フライパンをあたためサラダ油を入れる。
5. にんにくを加えて、きつね色になるまで炒める。
5. えびを入れてさらに炒める。
6. 火が通ったらねぎを入れてさっと混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

### ★ えび ★

エネルギーを補う、精力をつけるなどの効果を持ちます。

### ★ にんにく ★

解毒・殺菌作用を持つ。また、エネルギーの滞りをよくしたり、咳を止める効果もあります。

# アスパラとささ身のごまあえ

偶数班

—炒りたてのごまを使って香ばしく—

## 材料(5人分)

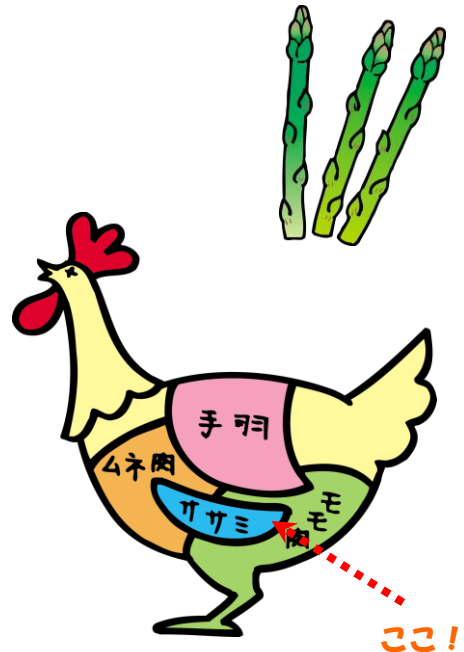
グリーンアスパラガス……………300g  
鶏ささ身……………4本(320g)  
白ごま……………大さじ4(60g)

### (A) 鶏肉の下味

酒……………大さじ3(45g)  
塩……………少々

### (B) 全体の調味料

しょうゆ……………大さじ2(30g)  
みりん……………大さじ1.5(40g)  
砂糖……………小さじ1.5(5g)  
水……………大さじ1(5g)



## 作り方

1. グリーンアスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、熱湯でゆでて斜め切りにする。
2. 鶏ささ身は耐熱皿に入れ、(A)をふってラップをかけ、電子レンジで6分ほど加熱する。
3. 鶏ささ身は冷めてから細く裂く。
4. ごまは炒って、半分はすり鉢でよくする。(B)を加えてよく混ぜ、(2)のグリーンアスパラガスとささ身をあえる。
5. 残りのごまを加えて、さっとあえる。

## 豚肉とキムチの炒め物

奇数班

—キムチの辛味が食欲をそそります—

### 材料(5人分)

豚薄切り肉……300g  
白菜キムチ……125g  
にら……1束(100g)  
油……適量  
醤油……適量



※キムチはトウガラシ(熱)、にんにく(温)を使用している食品のため、体を温める食品として考えました。

### 作り方

1. 豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
2. にらは水洗いして水気をきり、3センチ程度に切る。
3. キムチは軽く絞り、3センチ程度に切る。
4. 鍋に油を熱して豚肉を入れ、肉に火が通ったら、にらを加えてさっと炒め合わせる。
5. 味を見て、薄ければ醤油を足す。

#### ★ にら ★

カロテンのほか、ビタミン B1、B2、C、カリウム、カルシウム、リン、鉄などのミネラルが含まれています。独特のにおいは、硫化アリルによるもので、この成分には整腸作用があります。

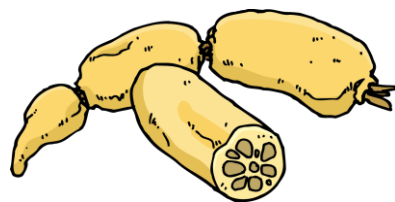
## 牛薄切り肉とれんこんの煮物

奇数班

— 体に力がつく牛肉とれんこんのおかずです—

### 材料(5人分)

牛薄切り肉	250g
れんこん	500g
赤唐辛子	1.5本(10g)
水	2/3カップ(150cc)
酒	小さじ1.5(8g)
みりん	小さじ1.5(9g)
醤油	大さじ2(35g)
砂糖	小さじ2.5(8g)
油	適量



### 作り方

1. れんこんは皮をむいて一口大に切り、水にさらしておく。
2. 赤唐辛子は種を取って細かく輪切りにする。
3. 鍋に油を熱し、赤唐辛子を入れて香りを出す。
4. 牛薄切り肉は1枚ずつはがして入れ、さっと炒める。
5. 鍋に水気を切ったれんこんを加え、水、酒、みりん、醤油、砂糖を入れて煮る。煮汁がなくなったらできあがり。

### ★ とうがらし ★

唐辛子の辛み成分、カプサイシンには血管を拡張させて血流を増やす働きがあり、体温が上昇します。また、白血球の活動を活発にさせ、身体の抵抗力を高めてくれます。ただし、唐辛子は急にたくさん摂ると胃腸を傷めることもあります。食べすぎには注意です。

## その他に用意してある食材

1. 白ごはん
2. 人参と大根のなます
3. 小松菜のおひたし
4. ゆでブロッコリー
5. かぼちゃの煮物
6. サラダ菜
7. ミニトマト
8. パセリ
9. いちご
10. みかん
11. りんご
12. 白菜つけもの
13. たくあん
14. 梅干
15. ごま(白・黒)
16. ふりかけ



彩りよく盛り付けましょう。

今回は、お弁当箱法をご紹介しました。お弁当箱を使って、手軽にバランスのとれた食事を考えてみませんか？また、食物を食性から分類して、体を温める食材を使用したおかずを作りました。私たちの体は、口に入れるもの、食べるものから作られています。この調理実習が、皆様の食生活を考えるきっかけになれば幸いです。

次回からも、工夫を凝らした調理実習を行いたいと考えています。

監修：城西大学薬学部医療栄養学科 予防栄養学講座  
山王丸靖子（学術博士・管理栄養士）

