

食育だより 第6号

令和4年10月
周南市立福川中学校
食育担当

11月7日(月)は 第2回「お弁当の日」です！

お弁当のテーマは、「お・い・し・そ・う・なお弁当を作ろう！」です。
「お・い・し・そ・う」は、バランスの良い弁当を作るための大切な5つのポイントを表しています。「お弁当の日」には、5つのポイントのうち3つ以上をクリアできるようにチャレンジしよう！

自分で作り、
食べた後の
弁当箱も自分
で洗おう！



★「お・い・し・そ・う」とは…？

① 弁当箱は、自分に合った**お**おきさにしよう！

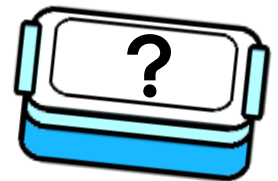
必要なエネルギー量
800～870kcal/食

=

弁当箱の容量
800～870ml/個

活動量が多い人や
身長が高い人は少し
大きめにしよう！

弁当箱の大きさは、1食に必要なエネルギー量と同じ数値の容量にすることがポイントです。弁当箱の裏側に表示されている容量を確認し、中学生のみなさんは800mlよりも大きいものを選びましょう。



② **い**ろどり(彩り)良く詰めよう！



唐揚げばっかり弁当

VS

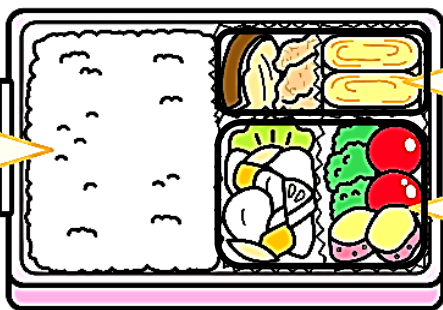


彩り弁当

彩りのよいお弁当は、やはり見た目がおいしそう！
食欲をそそりますね。
また、いろいろな食品を使っているので、唐揚げ弁当よりも栄養のバランスがよくなります。

③ **し**ゅしょく(主食):主菜:副菜を3:1:2の表面積比で詰めよう！

主食
ご飯3
など



主菜 1
肉、魚、
卵のおかず

副菜 2
野菜、いも
のおかず

どんな形の弁当箱でも、この割合で詰めます。

唐揚げや玉子焼き、ウインナーなどの主菜をたくさん食べたいけど、弁当箱の1/6くらいの量が目安ですね。

どうして 3:1:2がいいの？

この表面積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギー量や栄養素をバランスよく、適量とることができます。

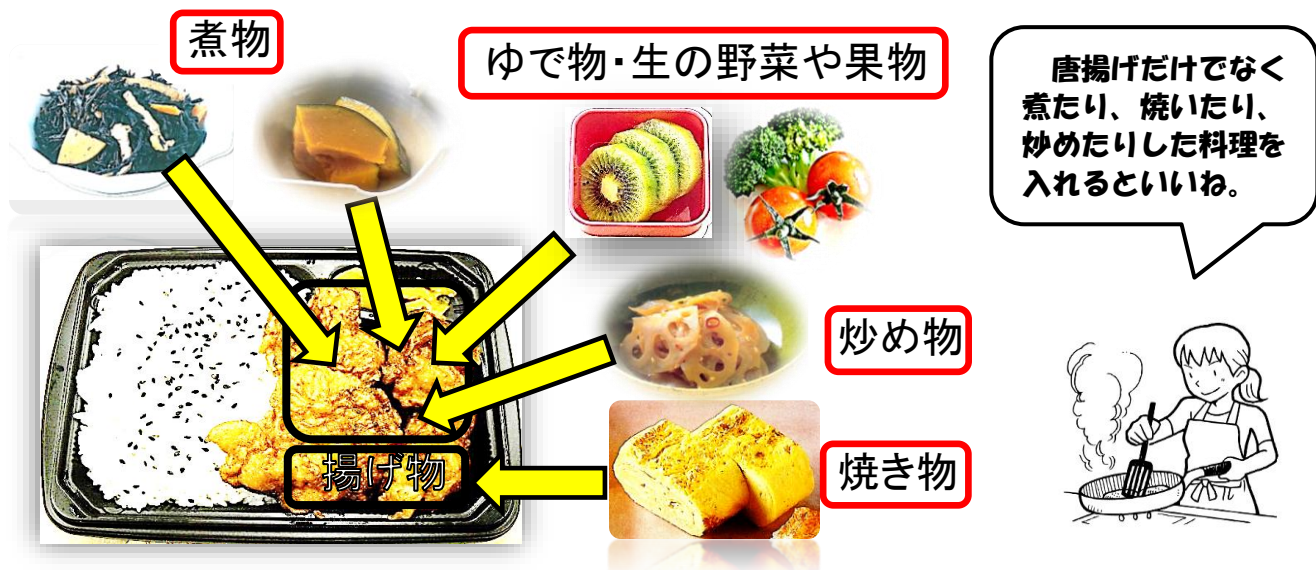
「主菜1」なら、脂質やたんぱく質をとり過ぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上必要といわれる野菜の摂取目標に近づきます。

出典:NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱



④ 中に入れるものは、**それぞれ違った調理法にしよう！**

それぞれ違った調理法の料理を組み合わせると、エネルギー量や塩分量等のバランスがとれ、食事全体で適正の摂取量になります。またいろいろな味を楽しむこともできるのでおいしさや満足感も高まります。



⑤ **ごかないようにしっかり詰めよう！**

すき間なくしっかり詰める ➡ エネルギーや栄養素が適量とれる！



弁当は、持ち歩いた後に食べることが多いですね。きれいに詰めても、ふたを開けたら盛り付けが崩れてつぶれていたらとても残念です。

また、エネルギーや栄養素を適量摂るためには、「ふたをしてもつぶれない程度の高さまで、料理が動かないようにすき間なくしっかり詰めること」がポイントです。

大人の場合 あなたはどのサイズの弁当箱がぴったり？

大人の場合も、「推定エネルギー必要量の1/3の容量(ml)」を目安に弁当箱を選ぶといいですね。（身長が平均より高い人、低い人は多少調整が必要です。）

推定エネルギー必要量 (kcal/日) <日本人の食事摂取基準 2020 年版より (厚生労働省)>

性別	男 性			女 性		
身体活動レベル	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
15～17 (歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250

身体活動レベル I (低い) は「自宅にいてほとんど外出しない人」、レベル III (高い) は「移動や立ち仕事が多い仕事をしている、またはスポーツ等の活発な運動習慣がある人」に相当します。