

食育だより

Vol.37



お弁当を作るコツ

1. 主食・主菜・副菜の割合は3：1：2

お弁当を作る場合、いちばん多くを占めるのが炭水化物であるご飯です。弁当箱の半分にご飯を詰めます。残り半分を3等分し、その1/3が主菜、2/3が副菜になります。弁当箱が2段の場合は、1段の弁当箱にご飯を詰めます。2段目の弁当箱を3等分し、その1/3が主菜、2/3が副菜になります。弁当箱の容量は、男性は900ml、女性は600mlが適量です。この容量の弁当を食べると、男性は約900kcal、女性は約600kcalのエネルギーが摂取できます。

主食	主菜
	副菜

2. 食中毒を予防する

弁当は作ってから食べるまでに長時間おくため、細菌が繁殖しやすく、衛生面に気をつける必要があります。調理前の手洗いはもちろん、調理器具や弁当箱はしっかり洗って水気を拭き取ってから使いましょう。詰めるおかずはしっかりと中心まで加熱します。細菌は水分があると繁殖しやすいので、なるべく水気をきり、汁の出ない料理にしましょう。味付けは少し濃いめにし、殺菌作用のある梅干しや酢、しょうが、大葉を使った料理も取り入れてみましょう。ご飯を詰める時は、すぐにふたをせず、十分に冷めてからふたをします。出来上がった弁当は気温の低い冷暗所に置きます。暑い時期や長く持ち歩く場合は、保冷剤を入れましょう。

簡単お弁当レシピ

ピーマンの塩昆布炒め

<材料> (2人分)

ピーマン・・・2個

塩昆布・・・10g

ごま油・・・大さじ1/2

すりごま・・・大さじ1/2

<作り方>

① ピーマンはへたと種をとり、千切りにする。

② フライパンにごま油を熱し、ピーマンを入れて炒める。

③ ②がしんなりしたら塩昆布を入れてさっと炒める。

④ ③にすりごまをかけてよく和える。

大豆とツナの甘辛煮

<材料> (2人分)

大豆 (ゆで)・・・30g

ツナ缶詰・・・15g

にんじん・・・40g

しょうが・・・3g

水・・・25ml

しょうゆ・・・小さじ1/2

砂糖・・・小さじ1/2

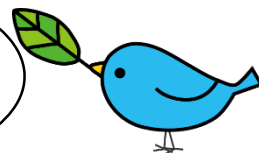
<作り方>

① にんじんは1cmの角切り、しょうがは粗いみじん切りにする。

② 鍋に水と調味料を入れ、この中に水切りした大豆、ツナ缶詰、にんじん、しょうがを加えて、汁気がなくなるまで中火で煮る。途中2～3回混ぜて味をなじませる。煮えていないのに水気がなくなれば、再度水を加えながら煮る。

食育だより

Vol.37



気圧の変化と体調不良

なんとなく天気の悪い日に体の不調を感じてはいませんか？天気の变化により頭痛、肩こりがおこったり、気分が落ち込むこともあります。この天気による不調を「天気痛」と呼びます。これは気圧の急激な変化が原因となっています。その変化を受けるのが自律神経です。自律神経は交感神経（体を緊張させる）と副交感神経（体をリラックスさせる）からなります。この自律神経が気圧によって乱れ、天気痛が起こります。特に春先や梅雨の時期、台風の多い時期は気圧が変動しやすく、天気痛が起こりやすくなります。



自律神経を整えましょう

・規則正しい生活をする

毎日同じ時間に起きましょう。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、交感神経が優位になります。寝る前にカーテンを少し開けて、朝日が入るようにするのも効果的です。食事は主食、主菜、副菜の揃ったものを食べましょう。自律神経を整える栄養素としては、トリプトファン、ビタミンB6、マグネシウム、炭水化物、カルシウム、食物繊維などがあります。

栄養素	食材
トリプトファン	牛乳、大豆製品、アーモンド、豚肉、牛肉、かつお、まぐろ
ビタミンB6	まぐろ、かつお、レバー、さば、鶏肉、鮭、さんま、玄米
マグネシウム	わかめ、ひじき、大豆製品、アーモンド、干しえび
炭水化物	米、スパゲティ、中華麺、うどん、さつまいも、食パン
カルシウム	干しえび、ししゃも、高野豆腐、牛乳、チーズ、水菜、いりごま
食物繊維	アボカド、ごぼう、オートミール、いんげん豆、ブロッコリー

・湯船に浸かる

シャワーを浴びるだけでなく、ゆっくりと湯船に浸かることで副交感神経が優位になり、睡眠の質の向上につながります。

・軽い運動をする

ウォーキングやストレッチなど軽い運動をしましょう。朝起きた時に肩や首をまわして血行を促進させたり、寝る前にストレッチすることで睡眠の質を上げることができます。普段の生活でも歩くことを意識してみましょう。

・リラックスできる時間を作る

ホットタオルで目元や首元を温めたり、好きな入浴剤でぬるめのお風呂に浸かったり、アロマデフューザーを部屋に置くなどして、自分に合ったリラックスできる方法を見つけましょう。

