

お弁当づくりは3:2:1で

鹿兒島市食生活改善推進員連絡協議会 会長 | 三反田 千代子

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

令和6年が始まりました。皆様はどのようなお正月をお過ごしでしたか。

去年は、3年の延期を経て開催されたかごしま国体でのふるまい(がね、ふくれ菓子)や、新たにメドキッズの企画が加わった市民健康まつり、アミュ広場での食育フェスタ、4年ぶりの通常開催となったおはらまつりに参加しましたが、どれもとてもにぎやかなイベントでした。市民健康まつりや食育フェスタには、子どもたちがたくさん来場したので、私たちが若返ったような気持ちになり、ウキウキと心が弾みました。

さて、皆様方もお弁当を食べたり作ったり買ったりする機会がこれまでもたくさんあったと思います。厚生労働省が実施した令和元年度国民健康・栄養調査結果によると、持ち帰りの弁当・惣菜を週1回以上利用している人は、男性47.2%、女性44.3%でした。コロナ禍には、飲食店のメニューもお持ち帰りできるようになったり、宅配サービスも増え、私たち世代の手作り派も中食を活用することの気持ちのハードルがぐっと下がり、おいしそうな惣菜を見つけたときや、食事づくりが億劫になったときなど、中食を気軽に活用しやすくなりました。

ただ、いつもおいしいものばかりというわけにもいきません。惣菜白書2020においては、中食の選択基準に栄養バランスはあまり重視されていないようですが、日常的に利用される場合は、是非栄養バランスも気にしていただきたいと思います。健康的なお弁当選び、お弁当づくりについて私たちが学んだことを少しお伝えします。

その1：客観的に選ぶ方法

お弁当やお惣菜を選ぶときに参考になるのは、栄養成分表示です。加工食品には栄養成分表示が義務付けられており、たいいていの食品には栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）が記載されています。私が購入するときは、だいたい600kcal前後を目安にしていますが、よく見ると1,000kcalを超えるお弁当もありますので、表示を見ることは大事だなと思います。年齢や活動量に応じてエネルギー量を調整することが大切だそうです。揚げ物やご飯が多いとエネルギー量は高くなりますので、ボリュームと健康づくりのどちらを選ぶか、購入前に自問してみるといいですね。

もうひとつ気を付けたいことは、塩分のとりすぎです。栄養成分表示では「食塩相当量」として表示されています。現在目標とする1日の食塩相当量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満だそうです。国民の健康づくり運動「健康日本21」では、1日8g未満が目標でしたが、令和6年度から始まる「健康日本21（第3次）」では目標は1日7g未満となるそうですので、さらに減塩が必要です。選ぶときは1食2～2.5gの食塩相当量が目安ですね。

その2：目で確認しながら選ぶ・作る方法

バランスのよいお弁当の作り方のコツについて学ぶ機会がありましたのでご紹介いたします。それは、お弁当箱に、3:2:1の割合でつめる方法です。詳細は次のとおりです。

① 自分に合ったお弁当箱を選びます。

1日に必要なエネルギー量の3分の1のエネルギー量を満たすお弁当箱を選びます。その量が600kcalだとしたら、600mlの容量のお弁当箱を選びます。

② お弁当につめる食材を用意します。

食材は、「主食：ごはんや麺類など」「主菜：肉・魚・卵・大豆製品がメインのおかず」「副菜：野菜・海藻・きのこがメインの一品」に分けて用意します。なるべく同じ味付けや調理法が重ならないようにします。

③ お弁当箱に、②を主食3：副菜2：主菜1の割合できっちり詰めます。

④ おいしそうにできているかをチェックしてできあがり！

お弁当をこの方法で作ると、不思議と自然に量とバランスのよいお弁当が仕上がるそうです。

この方法は説明しやすいので、市民健康まつりや食育フェスタでは、フェルトで作った

食材たちを使って、実際に箱につめてもらいお弁当作りを実践してもらいました。このコーナーは、手作りフェルトのかわいさとにぎやかさに惹かれて立ち寄ってくださった親子でいつも大にぎわいでした。自分の好きな食べ物ばかりをつめるお子さんには「野菜も食べようね」と声をかけ、一部を野菜と入れ替えたりしました。中には、かわいいフェルトの食材が欲しい！と泣く子もいて、始終にぎやかでした。

みなさんが驚かれたことは、おかず（主菜）よりお野菜（副菜）を2倍多くつめる、ということです。育ち盛りのお子さんには肉や魚などのおかず（主菜）をたくさん入れてあげたい気持ちも分かりますが、ごはん（主食）をしっかり、そしてお野菜（副菜）をつめて、エネルギーやビタミン・ミネラルをしっかり確保することが大事なようです。

簡単な方法ですので、参考にさせていただきます。

お弁当を作ってみようコーナー



1食分の目安量 (kcal)		
年齢	男性	女性
1~2	320	300
3~5	440	420
6~7	520	490
8~9	620	570
10~11	750	700
12~14	870	800
15~17	940	770
18~29	890	670
30~49	900	690
50~64	870	650
65~74	800	620
75以上	700	550

（日本人の食事摂取基準 2020：身体レベルII（ふつう）の場合）