

いつものお弁当に”ちょい足し”してみよう！

春は始まりの季節。新生活に合わせてようと無理を重ねるうちに、一日のリズムが崩れて生活習慣の乱れを招いてしまいます。そうした変化が心身に負担をかけ、いわゆる5月病のような心の不調につながることも…。元気に夏を迎えるために、今年の春は、いつものお弁当をちょこっと変えてみませんか？定番のおかずをアレンジして、気になる不調を食の面からサポートしましょう。

●卵焼き **プラス**

ほうれん草：ゆでたほうれん草をみじん切りにして加えましょう。ほうれん草は貧血予防に欠かせない鉄分・葉酸・銅・ビタミンB6が豊富です。貧血気味の方におすすめです。
チーズ：チーズを細かく切って加えましょう。卵はカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く、カルシウム豊富なチーズと相性が抜群です。骨粗しょう症対策におすすめです。

●から揚げ **プラス**

お酢：とりも肉1枚に対して酢大さじ1～2を、いつもの下味に足してみましょ。酢は、お肉をやわらかくしてくれるだけでなく、クエン酸の働きによって、体の疲労物質を効果的に燃焼してくれます。疲れが溜まると感じたときには、是非試してください。

●ごはん **プラス**

枝豆：塩ゆでした枝豆をごはんに混ぜるだけ。大豆たん白質は血中コレステロール値を低減してくれるので、コレステロール値が高めの方におすすめです。
雑穀：麦、玄米、十五穀など、混ぜて炊くだけの製品が手軽にスーパーで手に入ります。雑穀は整腸作用のある食物繊維が豊富なので、便秘気味の方におすすめです。

●温野菜(ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマンなんでもOK) **プラス**

海苔：温野菜と和えて、醤油やごま油で味付けするだけ。海苔はミネラル・食物繊維だけでなく、ビタミンも豊富。ちょこっと使いで摂取量を増やしましょう。
鰹節：海苔と同様、温野菜に合わせて味付けするだけ。鰹節は健康には欠かせない全ての必須アミノ酸を含んでいます。また、青魚に含まれるEPA、DHAも摂取できるので、魚が苦手な方にはうれしい食材です。

いつものお弁当



◆お弁当箱の大きさの目安◆

女性：600～700ml（2段の場合 約横17×縦8×高さ9cm）
男性：800～900ml（2段の場合 約横20×縦10×高さ10cm）

お弁当の大きさは、そのままお弁当のカロリーに比例します。個人の年齢・体質・職業などによって一日の活動エネルギーは変わってくるので、自分にはどの大きさがちょうど良いのか見直してみましょ。高身長・活動量が多い方は+100ml、低身長・中年の方は-100mlなど、大きさを調整してお弁当を選んでみてください。

◆牛乳のすすめ◆

牛乳に含まれる乳糖は、血糖値の急上昇を抑える働きがあります。忙しくておにぎりだけ、パンだけのお昼ごはんの時は、是非一緒に牛乳を摂りましょ。



やってみよう！ 健康管理

～春はお弁当で体調サポート～

◆フルーツをデザートに◆

フルーツはビタミン・ミネラル・食物繊維・ポリフェノールが豊富な天然のサプリメント。美容に、生活習慣病予防に、効果的な食物です。



もう少し頑張って”プラス一品” きんぴらでいろんな食材を食べよう！

余裕がある日は、プラスもう一品で、さらにバランスのとれたお弁当に！今回はいろんな食材で”きんぴら”をつくってみましょ。



ごぼう、人参
だけじゃない！

【材料】

- ・下記の食材
- ・☆醤油大さじ1、砂糖小さじ2、酒小さじ1
(食材の量にあわせて倍または半分にして下さい)

【作り方】

- ①食材を千切りにする。
- ②上記①を、サラダ油をしいたフライパンで、しんなりするまで中火で炒める。
- ③しんなりしたら弱火にし、☆を全て入れ、炒め合わせて出来上がりです。

- ・**こんにゃく：**食物繊維が豊富で、なんといっても低カロリー。お弁当のメインのおかずが高カロリーなときにおすすめです。
- ・**じゃがいも：**体内から余分なナトリウムを排泄してくれるカリウムが豊富です。高血圧・むくみ予防に効果があります。
- ・**ピーマン：**ビタミンCがレモンと同等と豊富。ビタミンCが失われやすい喫煙者の方におすすめです。
- ・**セロリ：**B-カロテン、ビタミンB群、食物繊維などの栄養素が豊富。食べやすく、きんぴらにしてみましょ。
- ・**ふき：**特徴である香りや苦味はポリフェノールによるもの。生活習慣病予防や免疫力を高める効果があります。
- ・**椎茸：**うまみ成分のグルタミン酸を含んでいるので、塩分量が気になる方は、薄味で挑戦しやすい食物です。
- ・**タケノコ：**先端部分に多いアミノ酸の一種であるチロシン。疲労回復やストレスの緩和に効果があります。