



第10回栄養教室

平成24年 6月22日

(医) 樹一会 山口病院

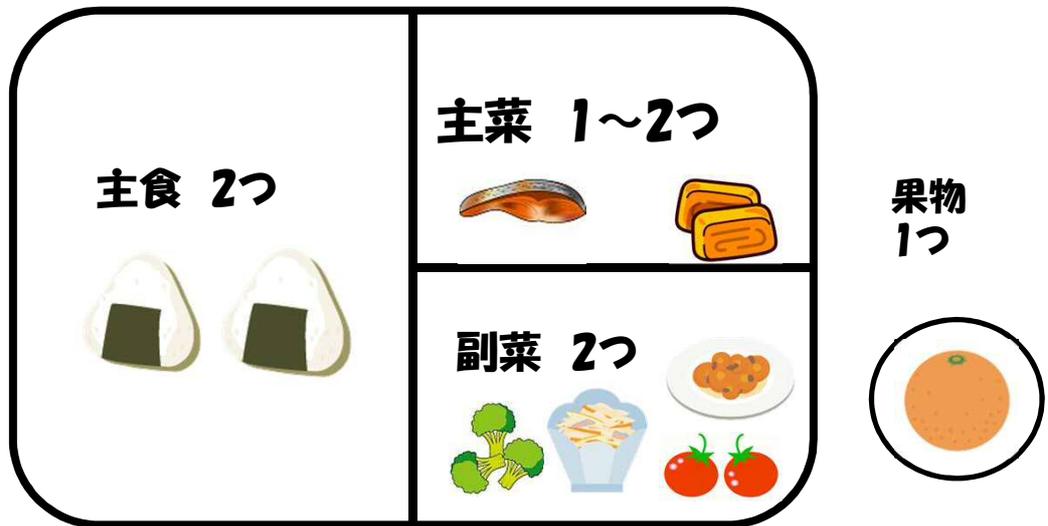
テーマ: バランスの良い食事 (お弁当編)



～家族や自分の健康を考えた
栄養バランスの良いお弁当について～



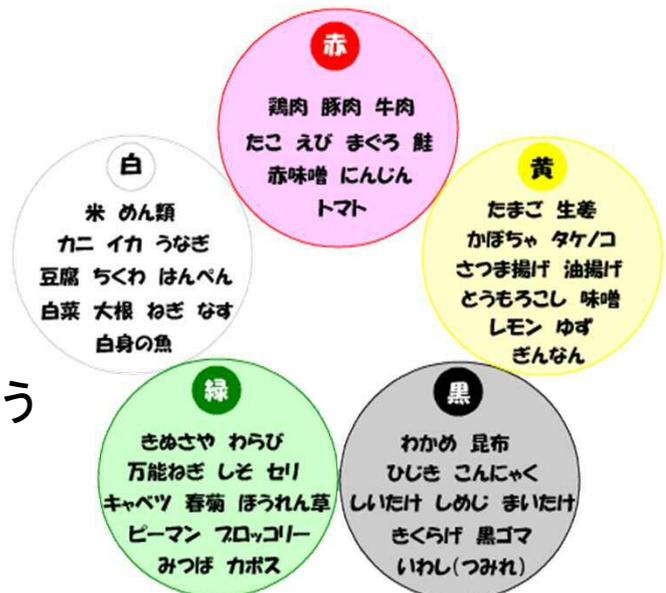
お弁当のバランス① ★割合を考える



主食:主菜:副菜 = 2:1:1

お弁当のバランス② ★色合いを考える

見た目を意識するだけでも
バランスが整いますが、
主な栄養素のことも考慮しましょう
例:「エビ・白身魚・たまご」は
赤・白・黄で色は違うけど...



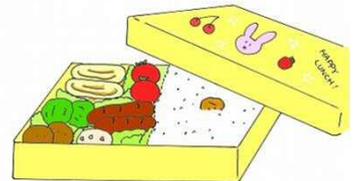
夏のお弁当作り 食中毒予防のポイント

- 調理前の手洗い
(指の間や手首など入念に！)
- しっかり加熱する(85℃1分以上)
(ハンバーグ・卵など要注意、



蒸し焼きにするなどの工夫を)

- おかずやごはんは冷まし、水分を飛ばす
(水分が多い物は傷みやすいです)

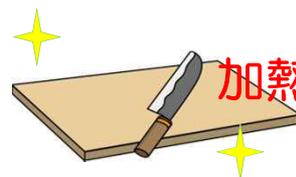


- 酢を積極的に使う
(酢で弁当箱を拭くのも効果的)

- 保冷剤や冷凍食品を活用する
(自然解凍でOKの冷凍食品と一緒に入れることでも
保冷効果が期待できます)



- 加熱用と生食用の食材別に包丁やまな板を使い分ける
- 調理機器は清潔に



- 野菜の乾燥を防ぐ(鮮度を保つ)

生食用

- ひと手間加えて冷凍保存

(水分の多い葉物野菜などはゆでて冷凍
アルミの板などを使って急速冷凍しましょう！
冷凍しても1か月を目安に食べきりましょう！

