

弁当やパンと一緒に飲み物も買いますよね!



店舗には、いろいろな飲み物が売られていますよね。炭酸飲料、スポーツドリンク、お茶、野菜ジュース、果汁飲料…。

食事にふさわしい飲み物を考えると、食事の美味しさをいかすことや、食事で足りない栄養素を補うことがポイントになります。炭酸飲料やジュース類の甘さや刺激などは、料理のほのかな味や香りを損なうこととなります。主食がごはんの場合はお茶を、パン類の場合は牛乳を選ぶことをお勧めします。また野菜のおかずが少ないと思った時は、100%野菜ジュースを選ぶのもよいですね。

飲み物にも、栄養成分表示が記載されているものが多いです。弁当やパンだけでなく、飲み物の表示も活用して、自分に合った食品を選ぶ力を身につけましょう。

弁当男子・食育ガール 手作り派

●栄養バランス弁当・ルール!

①自分にあったサイズの弁当箱を選ぶ

弁当の容量(ml) ≒ 1食に必要なエネルギー(kcal)

容量(ml)がわからない場合は、計量カップで量ります。

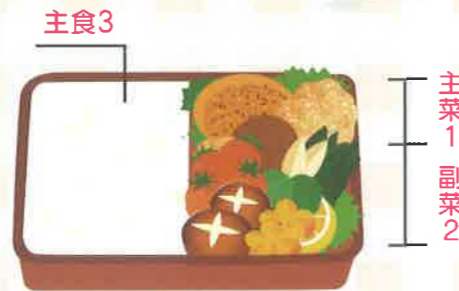


②料理の組み合わせは、

主食:主菜:副菜=3:1:2の面積比に

この割合ですきまなく詰めると、1食に必要なエネルギーや栄養素がバランスよくとれます。また、すきまなくつめることで、1食の適量を保つことができ、見た目もきれいでお弁当がくずれません。

初めにご飯を入れ、冷めてからおかずを詰めると、しっかり詰めることができます。



③同じ調理法のおかずを重ねない

おかずの調理法や味付けが重なるとエネルギーや塩分量のバランスがとりにくくなります。油を多く使った料理、塩分の高い料理は1品までに。

④大切なことはおいしそうできれいなこと

飾り野菜や果物をそえると、彩りよくあざやかに仕上がります。

(参考 3.1.2弁当箱ダイエット法 足立己幸 針谷順子)



私にぴったりサイズの弁当で

感謝をこめて
「いただきます」

高校生の 食育お助け ガイド



弁当や惣菜賢く選んで食べよう!

市販の弁当やおにぎり、惣菜などは、一般的に脂質や塩分が多く、食欲や好みにまかせて食べていると、エネルギーや塩分を過剰に摂取してしまうことにもつながります。

①これらの商品には、**栄養成分表示**がされており、**食事バランスガイド**を利用した「バランス弁当」や「〇〇品目の食品や野菜が取れる」「1日分の1/2の野菜が取れる」などといった「健康」に配慮した弁当や惣菜なども見られます。

②**表示**を確認し、脂質が多い唐揚げ、フライ、天ぷらなどの入った弁当が毎日続かないようにし、塩鮭、つくだ煮、漬物など塩分の多い弁当などでは、添え付けの醤油やソースなどを使用しないなどの工夫をするとよいでしょう。

③パンならサンドイッチや調理パンを選びましょう。

④おにぎりやパスタを選ぶときは、もう1~2品食べきりサイズの野菜のおかずと厚焼き玉子やヨーグルトなどを選びましょう。



食品のラベルは、健康な食生活を送るためのサポーター！

コンビニで弁当など購入する時、君はどこをチェックする？

小さなラベルに、こんなにたくさんの情報が書かれていたんだ！



期限表示を **チェック！**

消費期限と賞味期限って違うの？

消費期限

安全に食べられると認められる期限です。期限内に食べきりましょう。一般的に、いたみやすい食品に表示されています。

※消費期限は年月日が表示されていますが、弁当類は必要に応じて時間まで記載されます。例えば、弁当、調理パン、生めん、そうざい、生菓子などに表示されています。

賞味期限

おいしく食べることができる期限です。期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

一般的に、いたみにくい食品に表示されています。例えば、スナック菓子、缶詰、カップめん、レトルト食品、ハム、ソーセージ、ジュースなどに表示されています。



食品添加物の表示を **チェック！**

グリシン、セルロース、カロチノイド色素って聞いたことのない名前が書いてあるよ。これって少ない方がいいのかな？

食品添加物は、食品の製造過程、または食品の加工保存の目的で食品に添加したり、混和したりして利用するものと定められています。食品添加物には、厳しい基準があります。

食品添加物は「食品に含まれていてもよい量」が決められています。この量を決めるとききの基になるのが、ADI(一日摂取許容量)です。

ADI(一日摂取許容量)とは？

ADIは、人がある化学物質を、1日あたり体重1kgあたり摂取できる量を表します。この量は、人が一生にわたって毎日摂取し続けても健康への影響がないとされる量です。

基準の決め方

食品添加物の基準は食品ごとに決められています。通常の食生活で食べる食品の種類や量を考え、食品添加物がADIを超えることがないように決めていきます。



ハンバーグ弁当

消費期限：15. 4.12 午前2時 ※レンジ加熱目安
4.10 午後8時製造 1500W 120秒



1食当り熱量853kcal 蛋白質30.0g
脂質28.5g 炭水化物120.5g ナトリウム1.4g

名称：弁当
原材料名：ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ チーズ
煮物(蓮根 人参 椎茸 その他) きんぴら 付合せ
調味料(アミノ酸、pH調整剤、グリシン、酸化防止剤(V.E)、増粘多糖類、セルロース、香料、カラメル色素、カロチノイド色素、香料(原材料の一部に卵、小麦、落花生、牛肉、大豆、豚肉を含む))

内容量：850g
保存方法：直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者：株式会社 石川県△△市□□町1-1



栄養成分表示を **チェック！**

※この弁当の栄養成分は、「1食当たり」で表示されています。自分の食事摂取基準を下の表を参考に記入して比較してみましょう。

	ハンバーグ弁当の栄養成分表示	自分の食事摂取基準
エネルギー(kcal)	853	
たんぱく質(g)	30.0	
脂質(g)	28.5	
食塩相当量(g)	3.5	

この弁当は、あなたに合うサイズの弁当でしたか？

エネルギー量を基本に、弁当のサイズを決めましょう。

1日の栄養素のバランスをとるためにはどうしたら良いかも考えてみましょう。また、ビタミンやミネラルの含有量は、この表示だけでは判断できないので、できるだけ野菜を多く使用しているものを選びましょう。

まずは、自分の身体活動にあった推定エネルギー必要量を覚えておくと便利です。

【高校生の食事摂取基準 一部抜粋】

身長	推定エネルギー必要量(kcal)				たんぱく質(g)		脂質(g)				食塩相当量(g)	
	活動量は普通(運動は体育程度)		活動量が多い(部活は運動部)		推奨量		活動量は普通 目標量(範囲)		活動量が多い 目標量(範囲)		目標量	
男子170cm 女子157cm位の人	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1日量	2,750	2,250	3,100	2,500	60	55	62以上90未満	50以上75未満	69以上100未満	56以上80未満	9g未満	7.5g未満
1食量	900	700	1,000	800	20	18	20以上30未満	16以上23未満	23以上33未満	18以上26未満	3g未満	2.5g未満

身長5~10cm高い人はエネルギー消費量が多いので +100kcal
身長5~10cm低い人はエネルギー消費量が少ないので -100kcal(参考 日本人の食事摂取基準2010年版)

ナトリウム(Na)って食塩のこと？

ナトリウム(塩分)はおもに食塩から摂取されますが、「ナトリウム=食塩」ではありません。食塩相当量をおおまかに知りたいときは、 $\text{ナトリウム(g)} \times 2.5 = \text{食塩相当量(g)}$ で計算できます。

この弁当の場合、「ナトリウム1.4g」なので $1.4 \times 2.5 = 3.5$ この弁当の食塩は、3.5gとなります。

※ナトリウムの正式な換算係数は、2.54です。



アレルギー表示を **チェック！**

食品による健康被害を防止するために、加工食品にアレルギー物質を表示することが食品衛生法で決められています。

必ず表示される7品目

卵、乳、小麦、えび、かに(症例数が多い。)、そば、落花生(症状が重篤である。)の7品目については、少しでも入っていれば表示をしなければいけないことになっています。その他、表示が勧められている20品目もあります。

食物アレルギーとは

食品に含まれるたんぱく質を、体が「敵」と判断し、過敏な免疫学的反応を起こすことを、「食物アレルギー」といいます。食物アレルギーの症状としては、かゆみ・じんま疹や、吐き気、せきなどがあります。最も重い症状は、急激な血圧低下、呼吸困難、意識障害などを起こし、対応が遅れると命にかかわることもあります。

食物アレルギーは、好き嫌いとは違うんだ！

友達が食べられなくても、わかってあげよう！

