



春のお弁当



# 「新食生活」はじめませんか



栄養管理室 主任栄養士  
石本 潔那



管理栄養士  
小池 真央

冬の厳しい寒さが少しずつ和らぎ、スーパーマーケットでは春の食材が並び始めていますね。春になると新生活の影響で、食生活も変化する方がいらっしゃるのではないのでしょうか？ 仕事の都合で食事時間が変化したり、学校や職場にお弁当の持参が必要になったり、一人暮らしが始まり、自炊が必要になったり…食事って生活の中心にあるはずなのに、変化への準備が後回しになりがちな気がします。

栄養管理室では患者さんに対して入院・外来を問わず栄養指導を行っています。令和4年度は、心臓病や糖尿病など、生活習慣病の指導が特に多かったです。これらの食事療法は共通して「主食(ご飯など)・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜など)のそろったバランスのよい食事」「塩分を控えた食事(減塩)」この二つが基礎として大切です。病気がない方も、この二つを意識した食事を実践することで発症

リスクの軽減につながると言われています。

「今まで意識できていなかったな～」と感じたら、この二つを意識した「新食生活」をこの春からはじめてみませんか？

今回は、食事バランスと減塩を意識した春のお弁当例をご紹介します。昼食のお弁当が手作りの方や、コンビニ等のお弁当を活用している方もいらっしゃると思います。近年カロリー表示がわかりやすい商品が増え、「カロリー控えめ」という表示で500kcal程度のお弁当もよく見かけます。でもよく中身をみるとご飯と唐揚げ、野菜は漬物の沢庵だけかな？というお弁当もあります。カロリー控えめなのに食べ応えはしっかり感じる…それは味が濃く、食塩が多い可能性があります。

是非、春のお弁当例を参考にして、食事バランスと減塩も意識してみてくださいね。

## 春のバランス減塩弁当

### 副菜

**菜の花のごまくるみ和え** (30kcal, 塩分 0.22g)

**筍の土佐煮** (31kcal, 塩分 0.35g)

ごまやくるみの風味、鯉節の香りを生かすことで、薄味でも美味しく仕上がりに減塩に繋がります。



### 主食

**桜エビご飯(米飯 150g分)**  
(257kcal, 塩分 0.01g)

優しい塩味と豊かな風味が特徴の桜エビを使用することで、上手に減塩することができます。梅干し(1個)は塩分約1gですが、桜エビ(1g)の場合、塩分は約0.01gに抑えられます。

### 主菜

**鶏肉のマスタード焼、添え野菜(かぼちゃ、ミニトマト)**  
(158kcal, 塩分 0.7g)

当院でも定番メニューとして人気の料理です。マスタードなどの香辛料は味にメリハリをつけることができるため、薄味でも美味しく仕上がりに減塩に繋がります。

#### 【材料】

鶏モモ肉(皮無し)	(漬け込み調味料)	(ソース)
90g(約1/3枚)	醤油 0.4g	醤油 0.8g
調理油 3g	マスタード 2g	マスタード 5g

#### <作り方>

- ① 漬け込み調味料に鶏モモ肉を漬け込む
- ② 調理油をひいたフライパンに①を調味料ごと入れ、中火で鶏肉に火が通るまで焼く
- ③ 鶏肉に火が通ったら弱火にし、フライパンにソースを流し入れ、鶏肉にソースをからめる