



## はじめに

地域の食のボランティア組織である食生活改善推進員さんは、県北保健所管内2市1町に約400名いらっしゃって、各市町の全域で活躍され、その幅広い活動により地域の健康づくり推進が図られています。

保健所は、健康づくりのリーダー的存在である食改さん達に、地域に密着した「生涯にわたる健康づくり」を推進して頂くことを目的として、毎年「県北保健所食生活改善推進員リーダー研修会」を開催しております。

今回、平成21年度、22年度に開催した「県北保健所食生活改善推進員リーダー研修会」で食改さんが考案された、食事バランスガイドによる「バランス弁当」のレシピを冊子としてまとめさせて頂きました。

平成21年度に夏バージョン、平成22年度に冬バージョンを作成して頂いており、材料、分量はもとより実物の写真も掲載して、今後の活用に役立つように作成いたしました。

このレシピ集が、管内の食生活改善推進員の皆さんのみならず、地域の食に関わる多くの関係者の皆さんに御活用いただき、地域の健康づくりの推進にお役立てていただければ幸いに存じます。

平成23年7月

長崎県県北保健所長 浦田 実

# 目 次

はじめに

1 食事バランスガイドについて…………… P 1

2 バランス弁当レシピ作成の経過について…………… P 2

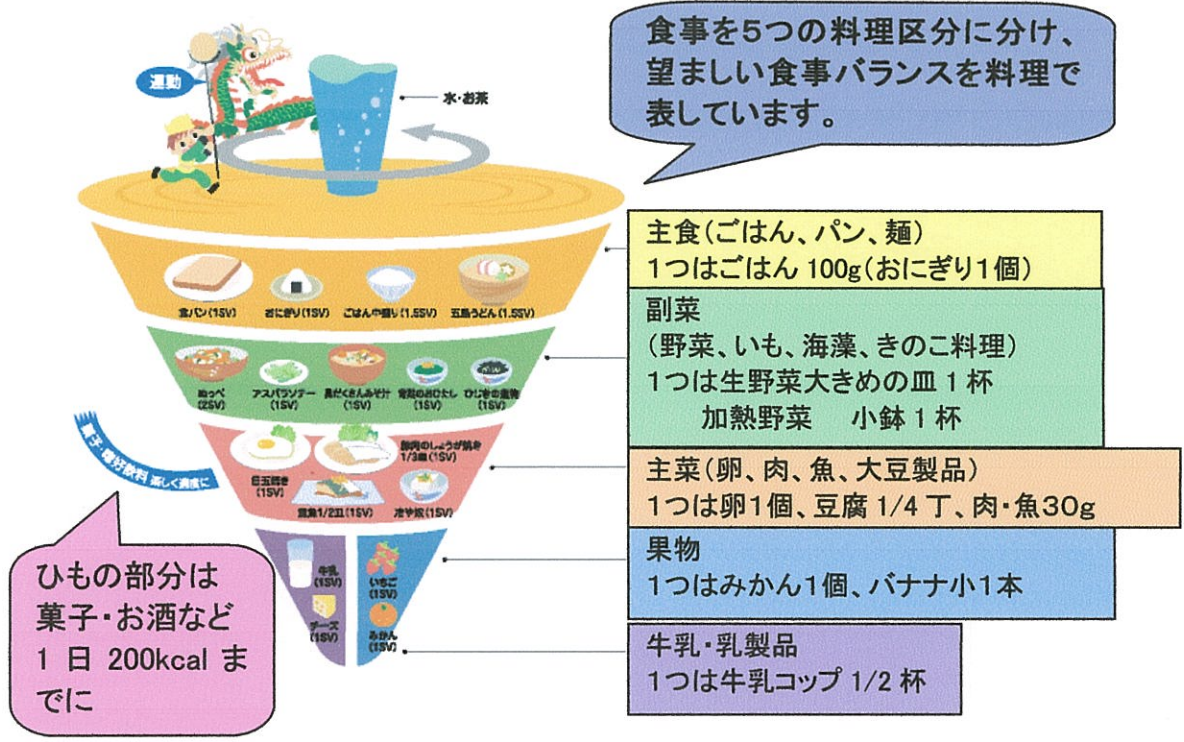
3 バランス弁当レシピの材料パターン …………… P 3

夏レシピ …………… P 4～

冬レシピ …………… P 11～

# 1 食事バランスガイドについて

「食事バランスガイド」は、一日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。



性別、年齢、活動量別に1日にとりたい数は区分されます。

男性	女性	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳 70歳以上	6~9歳 70歳以上 10~69歳 (活動量低い)	4~5		3~4		
1600~1800kcal						
30~69歳 (活動量低い)	10~69歳 活動量 ふつう以上	4~6	5~6		2	2
2000kcal						
10~29歳 30~69歳 活動量 ふつう以上		5~7		4~5		
2200~2400kcal						

## 2. バランス弁当レシピ作成の経過について

県北保健所では管内の食改さんのスキルアップを図るため研修会（県北保健所管内食生活改善推進員リーダー研修会）を年に1回開催しています。

この研修会では、「食事バランスガイド」について学ぶ機会が多いのですが、平成21年度と平成22年度は、「食事バランスガイド」の活用ということで、参加者の皆さんにグループワークでお弁当レシピを作っていました。

限られた時間内での作成で、御苦労もあったようですが、そこは食改さん。どれもすばらしいレシピができあがりました。



リーダー研修会でのレシピ作成模様



平成21年7月3日（金）佐々町町民体育館（夏レシピ作成）



平成22年8月26日（木）松浦市「松浦海のふるさと館」（冬レシピ作成）



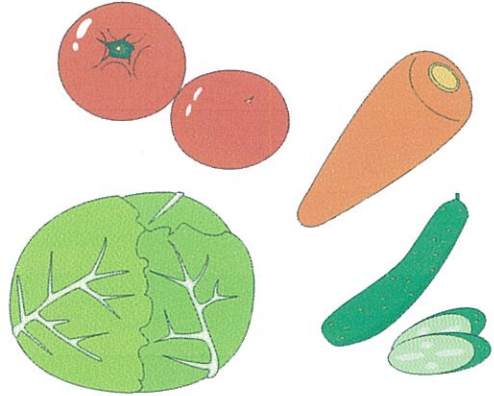
### 3. バランス弁当レシピの材料パターン

どれも、主食1.6サービング・副菜2サービング・  
主菜1.5サービング・果物0.5サービングの組み合わせで、  
1個約550~600kcalです。



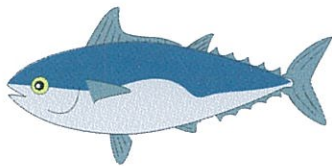
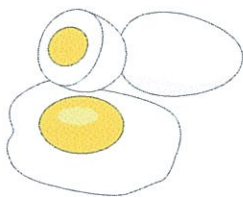
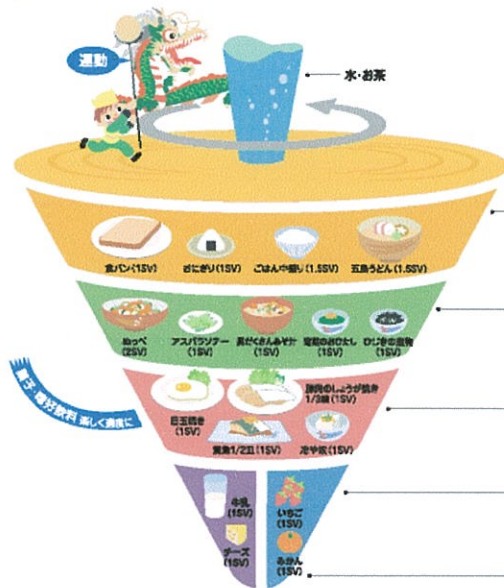
主食1.6サービング

↓  
ごはん160g



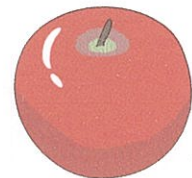
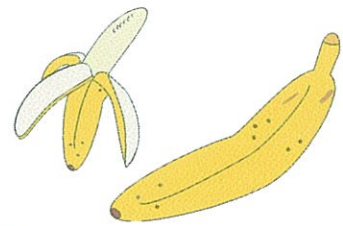
副菜2サービング

↓  
野菜(生の状態で)  
140g



主菜1.5サービング

↓  
卵と魚・肉なら  
卵1/2個と、魚と肉合わせて30g



果物0.5サービング

↓  
果物 50g

## 夏レシピ

### (1)「さわやか弁当」



#### 材料 (1人分)

- 主食 ・ 生姜ごはん: ごはん160g、薄口醤油3g、酒1g、生姜4g
- 副菜 ・ 酢の物: きゅうり25g、春雨3g、わかめ0.5g、酢4g、薄口醤油2.5g、砂糖2g
- ・ 煮物: かぼちゃ25g、人参5g、こんにゃく10g、干椎茸2g、濃口醤油2g、薄口醤油2g、酒1.6g、砂糖2g
- ・ いんげんのごま味噌あえ: いんげん30g、ごま0.5g、味噌2g、濃口醤油1g、砂糖0.5g
- ・ ひじきとピーマンのマリネ: 乾ひじき1g、ピーマン10g、玉葱5g、油3g、酢4g、砂糖2g
- ・ 付け合せ: ミントマト10g、レタス10g
- 主菜 ・ とりささみフライ: ささみ30g、ねり梅1g、青しそ1g、パン粉3g、小麦粉3g、卵3g、スキムミルク1g、油3g
- ・ 玉子焼き: 卵1/2個、鮭フレーク0.5g、砂糖1g、油1g
- 果物 ・ メロン50g

#### 作り方

生姜ごはん ①刻んだ生姜を調味料で煮て、できたてのごはんに混ぜる。

いんげんのごま味噌あえ ① いんげんは筋を取り、茹でて斜め切りにしておく。

② ごまをよくすった中に味噌、醤油、砂糖を加え、さらにすり、いんげんを和える。

とりささみフライ ささみは筋をとり観音開きにして、青しそ、ねり梅を芯にして巻き、楊枝で刺し、小麦粉・スキムミルク・卵・パン粉をつけて、中温の油で揚げる。

玉子焼き ① 卵をボウルに割り落とし、砂糖を加えむらなく箸で溶きほぐす。

② 卵焼き器に油を引き、卵を流し焼き、表面が固まったら、鮭フレークをのせて巻く。





### (3)「旬の食材を使ったバランス弁当」



#### 材料 (1人分)

- 主食** ・ おにぎり2種: 白ごはん160g、わかめ1g、ごま1g、青しそ1g、梅肉1g
- 副菜** ・ おにしめ: 人参20g、ごぼう20g、干椎茸2g、こんにやく10g、  
いんげん5g、だし汁20ml、濃口醤油5g、砂糖2g、酒2g
- ・ かぼちゃのサラダ: かぼちゃ20g、きゅうり20g、赤玉葱5g、  
青しそ0.5g、塩こしょう少々、酢1g、薄口醤油1g、  
生クリーム2g
- ・ 付け合せ: ミントマト10g
- 主菜** ・ 鯖の塩焼き: 塩鯖30g
- ・ 豚肉の野菜巻き: 豚肉15g、アスパラ20g、塩・こしょう少々、油3g
- 果物** ・ ぶどう30g、キウイ20g
- デザート** ・ 牛乳寒: 牛乳60g、砂糖7g、寒天0.3g

#### 作り方

- おにぎり2種** ① 白ごはんにはわかめと炒りごまを混ぜておにぎりにする。  
② 白ごはんには青しその線切りと梅肉を混ぜておにぎりにする。
- おにしめ** ① ごぼうは乱切りにして酢水に漬けてあくを抜く。  
② 干椎茸は水にもどして一口大に切り、こんにやくは一口大に切り下茹でしておく。人参は乱切りしておく。  
③ いんげんは筋を取り、茹でて5cmくらいに切っておく。  
④ 鍋にだし汁を入れ、材料を入れて火にかける。  
⑤ 煮立ったら酒、砂糖を加えて弱火にし、20分煮、濃口醤油を加えさらに10分~20分煮て、仕上げにいんげんを加える。
- かぼちゃのサラダ** ① かぼちゃは5mm程度の厚さに切り茹でる。  
② きゅうりは薄切りにして塩をふった後、水洗いしておく。  
③ 赤玉葱は薄切りにして水にさらしておく。  
④ 材料をよく水切りした後、調味料を合わせたもので和え、青しその線切りをちらす。

- 豚肉の野菜巻き ① アスパラを5cm 長さに切り茹でておく。  
② 豚肉(巻物用)でアスパラを巻き、楊枝でとめ、フライパンに油を引き、塩、こしょうをして表面を焼く。
- 牛乳寒 ① 寒天を水に20分程浸けておく。  
② 鍋に水分を切った寒天と水を入れ1分程沸騰させ、砂糖を入れた後さらに 1 分程煮立たせた後、牛乳を入れ一煮立ちしたら火を止めて少し冷まし、型に入れ冷やし固める。