



給食だより

平成 22年 2月
さいたま市立仲本小学校
校長 大塚 彰

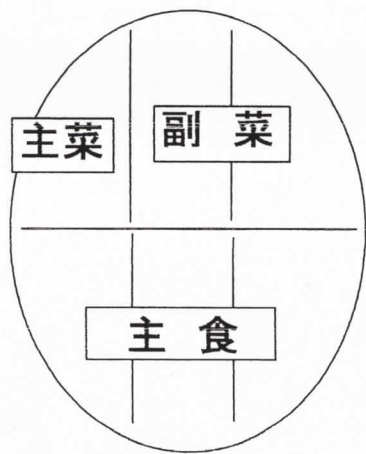
☆☆☆ 適量摂取で健康に ☆☆☆

食生活が豊かになった現代ですが、食形態や食行動の変化により栄養素の摂取不足による新しいタイプの栄養欠乏症もおこっています。おとなも子どもも、自分にとって質、量ともに適切な食事をイメージして実践できる力をつけて生涯にわたり健康に過ごすことが大切な課題になっています。

簡単に栄養バランスのとれた食事を適量取るための方法

弁当箱ダイエット法 ・ ・ 食事の一食量を知る「ものさし」です。

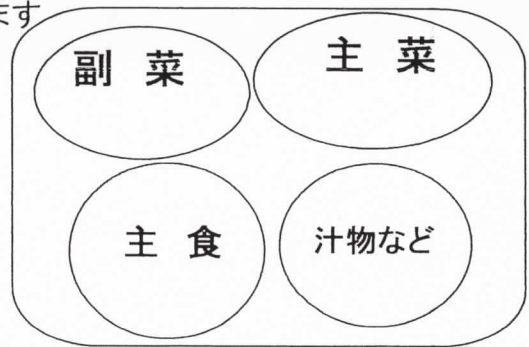
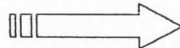
- ※ ダイエット法といってもやせるためのものではありません。
- ※ めんどうな栄養計算をしなくても栄養バランスのとれた一食を作ることができます。
- ※ 必ずしも弁当箱につめる必要はありません。



《 弁当箱につめた場合 》

弁当箱を6等分にします

そのうちの
 6分の3 に主食
 6分の1 に主菜
 6分の2 に副菜
 を詰めます



《 食器に盛りつけた場合 》

ポイントは！

- 1、自分にぴったりのサイズの弁当箱を用意します。
 弁当箱の容量(ml) = 一食に必要なエネルギー量(kcal)
 (例) 600kcalの場合は600ml入る容器を準備します。
- 2、弁当の中は、主食と主菜と副菜の表面積比を 3:1:2 にします。
- 3、主菜と副菜は、違う調理法で調理します。
- 4、動かないようにつめます。
- 5、おいしそうにつめます。

ピッタリサイズの弁当箱の選び方

子どもの場合

体重(kg)	身長(cm)	弁当箱の容量(ml)
16	100	450
20	110	500
25	120	550
30	130	550
40	140	600
45	150	650
55	160	700

1ml → 1kcal

おとなの場合

年齢	弁当箱の容量(ml)	
	女性	男性
12~14才	750~800	900
15~17才	700~750	900~950
18才から20才代	} 650~700	} 850~900
30才代		
40才代	} 650	} 800
50才代		
60才代	} 500~550	} 600~650
70・80才代		

参考資料 「弁当箱ダイエット法」

女子栄養大学名誉教授 足立 己幸 ・ 高知大学名誉教授 針谷順子 著