

◆働くオトナの食育～昼食編～◆

いつもの昼食にプラスアルファ!

忙しい日が続くと、ついつい昼食を中食（コンビニ弁当やスーパーの総菜等を持ち帰って食べる）や外食に頼ることも多くなりがちではないでしょうか？毎日を健康に過ごすためにはバランスの良い食事を摂ることが大切です。

いつもの昼食でも、ちょい足しやメニューの選び方で、食生活はぐっと良くなります。無理なくできるところから始めてみましょう！

◆中食・外食にひと工夫!

中食・外食には、お弁当や定食メニューを選ぶと簡単に主食・主菜・副菜が揃った食事をとることができオススメです。



単品派の方も、おにぎりやパン、麺類等の主食に、肉や魚等の主菜と、サラダや果物、野菜スープ等の副菜をちょい足しして栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



企業内での取組み～昼食編～

株式会社TONOSAMA（福井市）では、「設置型社食」を導入しています。お話を伺いました。

◆設置型社食とは？

総菜やサラダなどを入れた冷蔵庫を設置し、従業員が昼食時に自由に取り出して食べることができるサービスです。全て100円で購入できます。

◆始めたきっかけは？

昼食にカップラーメンを食べる社員が多かったことから、社員の野菜不足の改善を目的に導入しました。また、シングルマザー、一人暮らしの社員には、夜ご飯としても購入いただいています。

◆社員の皆さんからの評判は？

「全て100円で購入できるので安くて助かる」「毎月メニューが異なるので何が届くのか楽しみ」「野菜不足を改善できる」と、とても好評です。また、社食の設置によって、昼食時のコミュニケーションの促進にもつながっています。

チェック

その他の企業での取組みはこちらから⇒



教えて!

ふくいの食育リーダー



お弁当作り始めませんか ～手作りお弁当のポイント!～



もう少しで春ですね。そこでお弁当作りに挑戦してみたいかがでしょうか？

自分の好みや体調に合わせてメニューや量を調整できるなど、メリットが多いお弁当。今回は手作り弁当のポイントを紹介します。

◎配分は？

- ご飯・パン・麺類などの主食 3
- 肉・魚・卵・大豆、大豆製品中心の主菜 2
- 野菜・芋・きのこ・海藻中心の副菜 1



◎カラフルなお弁当を!

カラフルな食材が入ることによって不足しがちな栄養素を取ることができ、しかも、お弁当が華やかになります。

◎味のメリハリ

甘・酸・塩・苦・辛などの味を組み合わせることで味の変化が楽しめます。

栄養価のプラスポイント!

常備菜のひじきの煮物を卵焼きの中に入れて鉄分補給。きんぴらごぼうを豚肉で巻くと不足がちな食物繊維そしてたんぱく質も同時摂取。ブロッコリーや枝豆・ミニトマトなども入れてビタミンも取りましょう。

午後の活力のお弁当。配分や見た目・味付けなどを少し工夫してみませんか？

(ふくいの食育リーダー、浅田 由記子)



いちほまれにあう 福井の郷土料理 ～ごんざ～

「ごんざ」は、大根と打ち豆の煮物です。「ごんざぶろう」という人がつくったから「ごんざ」、大根が「すりごぎ（ごんべ）」に似ていることから「ごんべ」、また「ごんじなます」などとも言われたりします。打ち豆と大根を入れることは共通していますが、里芋や油揚げ、人参、しいたけ、調味料も砂糖やみりんを入れてつくるところもあり、地域や家庭でもさまざまなアレンジレシピが存在します。

一言メモ

おばあちゃんをだまらせてしまうほど美味しいという理由で、「ばばごろし」というユニークな名前でも呼ばれることも。



【画像提供元】仁愛大学 佐藤真実氏
【出典】農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/gonza_fukui.html