

# 左からよんでも... うどん うんどう 右からよんでも...

Vol.27  
2022年6月19日  
香川県

## サポート

コロナ禍でお弁当を作る方も増えているようです。今回はお弁当を作る時のポイントについてご紹介します。



### お弁当作りのポイント

#### ○主食・主菜・副菜をそろえて

主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品が中心のおかず)副菜(野菜、きのこ類、海藻類、いも類のおかず)を、お弁当箱の中で主食3:主菜1:副菜2になるように詰めると栄養バランスが良くなります。

主食 <b>3</b>	主菜 <b>1</b>
	副菜 <b>2</b>

#### ○カラフルに

いろいろな色の食材を使用することで、自然と食材の種類も増えて不足しがちな栄養素をまんべんなく摂取でき美味しく見えます。

#### ○味のメリハリを

醤油・味噌・甘い・酸っぱい・辛いなどいろいろな味付けを組み合わせることで変化を楽しめます。

### 注意

#### 食中毒に気をつけて!

これからの季節は、気温・湿度共に高くなり食中毒も起こりやすくなるので、お弁当をつくる際も注意しましょう。

- ・前日のおかずや、作り置きおかずを詰める時はレンジなどで中までしっかり再加熱しましょう。
- ・素手で触らないよう、おにぎりはラップや容器を使用し、詰める時は箸やスプーンなどを使用しましょう。
- ・しっかりと冷ましてから詰めましょう。
- ・煮汁などの汁気はしっかりと切って詰めましょう。
- ・使用後のお弁当箱はパッキンなど外せる部分は外して洗い、よく乾燥させましょう。

#### 食中毒予防の3原則 ~つけない・ふやさない・やっつける~



#### 管理栄養士の 簡単レシピ



☆焼くだけ・簡単☆お弁当のおかずにおすすめ

### 『しいたけのチーズ焼き』

【1人分】  
 エネルギー:44kcal    たんぱく質:2.8g    脂質:2.2g  
 炭水化物:5.0g    食塩相当量:0.6g    カルシウム:53mg

#### ▼材料(1人分)

- ・生しいたけ 2個
- ・スライスチーズ 1/2枚
- ・ケチャップ 小さじ2
- ・ドライパセリ 適量

ピザ風の味付けで  
しいたけを食べやすく



#### ▼作り方

- ① 生しいたけの軸をとり、かさの裏にケチャップをぬる。
  - ② スライスチーズを半分に切り、①にのせてオーブントースターで10分加熱する。
  - ③ ドライパセリをふる。
- ☆お好みで彩り野菜を添えましょう。

令和4年6月19日

## せいさん食育情報

第3号



◎手洗いについて  
◎熱中症に気をつけましょう



西讃保健福祉事務所

### 手洗いについて

手洗いは、汚れを落とすだけでなく食中毒予防や感染症予防など、健康に過ごすために重要です。正しい手洗いの方法で洗えていますか？  
いつもの手洗いを見直してみましょう。

#### 正しい手洗いの方法

1 流水で洗う



2 石けんを手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、  
付け根を洗う



6 親指と親指の付け根の  
ふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・  
外側)



手洗い後、アルコール消毒をする場合は、水分をふき取ってから使用しましょう。水分が残っていると消毒効果が弱くなってしまいます。

### 熱中症に気をつけましょう

急に気温が上がり、暑い日が増えてきました。マスク着用により、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかいうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を予防するために、  
・暑さを避ける(涼しい服装、日傘や帽子など)



- ・こまめに水分補給をする
- ・エアコンを使用中でも換気を行う
- ・暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理を行う

などいろいろありますが、今回は水分補給のポイントについてご紹介します。

#### 水分補給のポイント



- ・一度に一気に飲まず、喉が渇く前にこまめに飲みましょう。
- ・汗をたくさんかいた時は塩分もとりましょう。
- ・寝てる間にたくさん汗をかくので起床時や寝る前には水分補給をしましょう。
- ・冷たい飲み物の飲みすぎは胃腸を冷やしてしまうので、温度に注意しましょう。
- ・ビールで水分補給…にはなりません。体内でアルコールを分解する時に水を使用すると、強い利尿作用により飲んだ量以上を尿として失ってしまいます。