

健康応援！！

バランス弁当



期間・
数量限定！！



十六穀米と鶏むね肉のピカタ



9品が楽しめる彩り御膳

長引く自粛生活により食生活が乱れてしまったという学生の声を受け、主食・主菜・副菜を揃えて、野菜の種類、全体量、塩分等に配慮したお弁当が登場しました。

おいしく食べて楽しむことはもちろん、普段の食事メニューを決める際の参考にさせていただけると嬉しいです。

数量限定!!
Balanced
Bento



第1弾!!

十六穀米と鶏むね肉のピカタ

バランスに配慮

きんぴらごぼう

鶏むね肉のピカタ

お品書きと栄養効果

野菜6種類 塩分相当 1.6g



紫キャベツと人参のラペ/ミニトマト

主食：十六穀米

白米に比べてミネラル、食物繊維の他ポリフェノールが豊富です。ごはんに入れて炊くだけで同じ量なら低カロリーになります。

主菜：鶏胸肉のピカタ

油で揚げていないので低カロリーです。

鶏胸肉は低脂肪、高たんぱく質でヘルシーなだけでなく、たんぱく質の中には幸せホルモンの材料になるトリプトファンや良質な睡眠に欠かせないグリシンといったアミノ酸が豊富に含まれていて、心の健康にもとても役立つ栄養です。また、他のお肉にはない『イミダペプチド』という栄養が含まれていて、すぐれた疲労回復効果と抗酸化作用があることがわかっています。

副菜：野菜・海藻類

6種類の野菜と海藻などを使用し、酢で味付けをしたラペやマリネを3種類取り入れて塩分をカットしました。

野菜や海藻類に含まれる食物繊維はコレステロールの吸収や、食後血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、腸内環境を整えてくれるため便秘予防にもなります。さらに野菜には免疫力を高めるβカロテン・ビタミンA、風邪予防・疲労回復に効果的なビタミンC、その他の抗酸化物質やミネラルも豊富に含まれています。

十六穀米

大豆入りひじき/オクラ

※『主食』・『主菜』・『副菜』をそろえると栄養素がまんべんなくとりやすくなります。

1食あたりの栄養成分

働き	栄養成分	分量	身体活動レベル別 1日の摂取推奨量 (18~29歳)		
			低い	ふつう	高い
生きて体を動かす活動の源	エネルギー (kcal)	500Kcal	女性 1700 Kcal 男性 2300 Kcal	女性 2000 Kcal 男性 2650 Kcal	女性 2300 Kcal 男性 3050 Kcal
血や肉など体をつくる材料	たんぱく質	23.1g	女性 50g 男性 65g		
体の中で燃えるエネルギー源	脂質	11.9g	女性 約 38g~77g 男性 約 77g~102g		
頭と体を動かすエネルギー源	炭水化物	72.0g	女性 約 230~320g 男性 約 320~420g		
他の栄養素や体内の働きを助ける	ビタミン・ミネラルを含む野菜	総量 85.9g	350g以上		
体の状態を整える働き	食塩	相当量 1.7g	1日の摂取目標量：男性 7.5g未満、女性 6.5g未満		

厚生労働省・農林水産省『食事バランスガイド』参照

栄養ワンポイントアドバイス

- 1日に必要な栄養は年齢や性別、運動量によって異なります。
- よりエネルギーの必要な方はおにぎり(1個約 180 Kcal、具は鮭や昆布がお勧め)をプラスしましょう。のりを巻いたおにぎりはカルシウム・食物繊維・カリウムなど不足しやすいビタミン・ミネラルをカバーします。また、牛乳(200mlで約 130Kcal)やヨーグルト(加糖タイプで1個約 70Kcalなど)をプラスするとたんぱく質やカルシウムがUPし腹持ちもよくなります。
- 野菜の不足分は、朝・夕の食事で補いましょう。また、1日に1回は果物を食べることを意識しましょう。



数量限定!!
Balanced
Bento



第2弾!!

食材豊富!!

彩り華やか 塩分相当 2.5g

9品が楽しめる、彩り御膳

お品書きと栄養効果

主食：十六穀米・ひじきご飯・白米ご飯

3種類のご飯が楽しめます。十六穀米は白米に比べてミネラル、食物繊維の他ポリフェノールが豊富です。ごはんに混ぜて炊くだけで同じ量なら低カロリーになります。ひじきも食物繊維が豊富です。

主菜：塩からあげ・鶏むね肉のハーブ焼き 秋鮭の塩焼き・ポイルむきエビ・厚焼き玉子

4種類のたんぱく質が摂れます。鶏胸肉は低脂肪、高たんぱく質でアミノ酸が豊富です。また他のお肉にはない『イミダペプチド』という栄養が含まれていて、すぐれた疲労回復効果と抗酸化作用があることがわかっています。秋鮭にはビタミンD、ビタミンB12が豊富です。エビにはミネラルも含まれます。卵は食物繊維とビタミンC以外の栄養素をすべて含んでおり「完全栄養食品」と呼ばれるほど理想的な食品です。

副菜：野菜・海藻類

6種類の野菜を使用しています。また、酢で味付けをしたラペやマリネを3種類取り入れて塩分をカットしました。野菜に含まれる食物繊維はコレステロールの吸収や、食後血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、腸内環境を整えてくれるため便秘予防にもなります。さらに野菜には免疫力を高めるβカロテン・ビタミンA、風邪予防・疲労回復に効果的なビタミンC、その他の抗酸化物質やミネラルも豊富に含まれています。

※『主食』・『主菜』・『副菜』をそろえると栄養素がまんべんなくとりやすくなります。



1食あたりの栄養成分

働き	栄養成分	分量	身体活動レベル別 1日の摂取推奨量 (18~29歳)		
			低い	ふつう	高い
生きて体を動かす活動の源	エネルギー (kcal)	520 Kcal	女性 1700 Kcal 男性 2300 Kcal	女性 2000 Kcal 男性 2650 Kcal	女性 2300 Kcal 男性 3050 Kcal
血や肉など体をつくる材料	たんぱく質	30.2 g	女性 50 g 男性 65 g		
体の中で燃えるエネルギー源	脂質	16.8 g	女性 約 38 g~77 g 男性 約 77 g~102 g		
頭と体を動かすエネルギー源	炭水化物	58.8 g	女性 約 230~320 g 男性 約 320~420 g		
他の栄養素や体内の働きを助ける	ビタミン・ミネラルを含む野菜	総量 70 g	350 g 以上		
体の状態を整える働き	食塩	相当量 2.5 g	1日の摂取目標量：男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満		

厚生労働省・農林水産省『食事バランスガイド』参照

ヘルシー漫画劇場



【発行】東北学院大学 保健室

謝辞：このバランス弁当は『土樋パン製作所』様と
東北学院大学後援会のご協力をいただいて作りました。