

お弁当は日々のコミュニケーションだから

基本を押さえ、おいしく楽しく

主菜や副菜、ちよつとしたお楽しみまで詰められる弁当箱は、

「取り合わせの妙」を大切にしている日本だからこそ

定着して広がった食文化といえるのかもしれない。

子供の成長や働く人の健康を支えるお弁当の話聞いた。

東海大学短期大学部教授

末永美雪

●すえなが・みゆき 1954年長野県生まれ。東海大学短期大学部食物栄養学科教授。専門は、栄養指導・栄養教育、臨床栄養学、栄養教諭関連科目等。

何をどれだけ詰めるかが問題

お弁当は日本人にとってごく身近なものですから、あえて説明は不要かもしれませんが。しかし、その中身について「何を、どう詰めたらいいのか」は、健康教育上とても大切です。栄養のバランスやカロリー数、季節感などを考えなければなりません。

ん。毎日好きな物ばかりを詰めればいいというものではない。

静岡市内の短期大学部で食と健康を教える立場から、学生たちの持参する昼食を興味深く見えています。学生の弁当持参率は全校の七割と高いものの、「お弁当箱が小さい」「彩りは華やかだけれど、冷凍食品を詰めただけだなあ」などと心配することが多いですね。お弁当を作ること自

体はうれしいのですが、とにもかくにも量が少なく、中身が貧弱なので

す。学生は二十歳前後の女子がほとんどなので、ダイエットに気を使うのはわかりますし、慌ただしい朝の限られた時間にお弁当を作る大変さもあるでしょう。しかし、栄養士を目指す学生には、まず自分自身が何をどう食べるのかについてもっと関心

を持つてもらいたい。そこで、学内にさまざまな食の専門家を招いた取り組みを行っています。

その一つが、お弁当に関する正しい知識を身につけてもらう講座。

「三・一・二弁当箱法」という言葉を聞いたことはありませんか？ これはお弁当におけるご飯とおかずの内容とバランスを示す目安です。お弁当を六分割したときに半分以上を主食のご飯（六のうちの三）、残りの半分（三）がおかずとなります。おかずゾーンのうち、肉や魚などのたんぱく質を含むメインのおかず（主菜）が一、野菜を中心とした副菜が二です。そのほかに果物などのちよつとしたお楽しみがあればいいですね。この栄養配分を守ればバランスが良く太る心配をしなくてもいいんです。

昨年七月に開催した「三・一・二弁当箱法」の講座では、講師を招い

てお弁当作りの基本についてしっかりと学びました。

講座ではまず、自分の年齢や体に合わせてお弁当箱選びから始まります。二十歳女性の一日の摂取カロリーの二二〇〇キロカロリーとしたとき、お昼の一食分はその三分の一ですから、七〇〇キロカロリーが目安です。そうすると七〇〇ミリリットルの容量のお弁当箱を選べば良いことになります。その容量のお弁当箱を参加者全員に配布します。そうすると学生たちは自分が使っていたお弁当箱がいかに小さいかに気づきます。弁当箱選びの基準はデザインだけでなく「一食分の摂取キロカロリーがとれる容量」が大切であることが理解できます。

おかずの選び方、詰め方を学び、講座の約半年後、二月に「リマインドコンテスト」というお弁当コンテ

ストを開催し、学んだことの定着を図る予定です。

誇るべき文化、お弁当

主食とおかずの内容と配分の話を知ると、「バランス良く食べる事が大事なんだな」と納得しますが、海外のお弁当文化事情はどうでしょう。

アメリカではパンにピーナツバターを塗っただけのサンドウィッチと、リングをランチボックスに詰めたり、インドではカレーやチャパティと呼ばれる薄い円型のパンが入っているアルミのお弁当箱をいくつも重ねて売る配達の状態が盛んです。フランスでは密閉容器に料理を詰める「ガメル」というお弁当に近いものはありますが、労働者が安くあげるための簡素な昼食という印象です。そう考えると、日本のお弁当は一