

愛情バランス弁当レシピ集について

最上地域は県内の他地域と比べ、脳卒中や急性心筋梗塞、糖尿病の死亡率が高いなどの健康課題があります。平成22年県民健康・栄養調査で「喫煙率が高い」、「緑黄色野菜・果物の摂取量が不足している」など具体的な課題が明らかになりました。

また、最上保健所で平成22年度に、管内の事業所従業員を対象に実施した「健康と生活習慣に関するアンケート」の結果、職場への手作り弁当の持参率が約7割と高いことがわかりました。

このような実態を踏まえ、最上保健所では、働き盛り世代向けの栄養バランスのとれた弁当のアイデアを募集し、受賞作品を基にした「愛情バランス弁当レシピ集」を作成しました。

日々忙しく働く方々にとっては、食事などの生活習慣を変えることはなかなか難しいものですが、糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、やはり毎日の健康的な生活の積み重ねが大切です。このレシピ集を、健康づくりの一助として役立てていただければ幸いです。

このレシピ集を使うにあたって

【料理の基本：調味料の計り方】

調味料の計量

大さじ 15ml 小さじ 5ml

粉類は山盛りに入れてから表面が平らになるように、すり切ったものが1杯分です。

計量カップ 200ml ※1ml=1cc

手ばかり

少々 親指と人さし指の2本の指の先でつまんだ分量

ひとつまみ 親指、人さし指、中指の3本の指の先でつまんだ分量

【レシピ集のマークの見方】

一般女性向け ……一般女性や中高年男性向け（約650kcal）のレシピです。

一般男性向け ……一般男性や身体活動量の高い女性向け（約650～850kcal）のレシピです。

材料欄の★印……最上地域で生産されている最上を代表する食材等です。



contents

- 愛情バランス弁当レシピ
 - 最優秀賞 「不料理男子も美味しくもがみ弁当」 …… P 1
 - 優秀賞 「きのこのおにぎり弁当」 …… P 3
 - 優秀賞 「最上あゆべん」 …… P 5
 - 優秀賞 「夏の彩り弁当」 …… P 7
 - 特別賞 「息子への愛情弁当」 …… P 9
- 栄養バランスのとれた弁当で健康に！ …… P 1 1
- 生活習慣病予防と食生活 …… P 1 3
- 最上を代表する食材たち …… P 1 5

