

あなたのお昼ご飯の栄養バランスは？

職場の抜き打ちお昼ご飯チェック！！

午前の仕事が終わって、家族の愛情が詰まった手作り弁当を食べる方、出前でガッツリ食べる方お昼ご飯は人それぞれの楽しみがあります。ちょっとした工夫で、働き盛りの方の力になります！

- 保健所職員が持参したお昼ご飯について、抜き打ちでインタビューしてみました。
- 管理栄養士がバランスを整えるための「**ちょい足し食材**」について教えてくれました。

働くママは毎日が大変 冷食、作り置きが活躍

- ① 茄子と野菜の中華炒め ② 冷食チャーハンとつくね
夕飯詰め合わせ弁当 の子育て時短弁当



30代・女性・技術職



30代・女性・技術職

- ①のお弁当は、**野菜**や**キノコ**がたっぷり入っていて、副菜としてはとても良いと思います。
コンビニでサラダチキンやヨーグルトをプラスすると、**たんぱく質**が摂れて、筋肉だけでなく、髪や爪の栄養補給にも一役かいます。
- ②のお弁当は、つくねや煮卵で、しっかり**たんぱく質**を摂ることができます。
冷凍食品のカット野菜やお惣菜、コンビニの胡麻和え等の惣菜をプラスすると**食物繊維**が摂れて、お腹の調子も整えてくれたり、**ビタミン**の補給もしてくれます。



栄養と愛情たっぷりのお弁当 あえてプラスするなら、果物やヨーグルトなどをもう一品！

ハンバーグとかぼちゃ
卵焼き根菜サラダの和食弁当



70代・女性・技術職

なすとこんにゃくの和え物
季節の野菜スープ弁当



40代・男性・技術職

しゅうまいとお肉のがっつり
お母さんの愛情弁当



20代・女性・事務職

大根の混ぜご飯と鶏肉竜田
野菜スープの愛妻弁当



30代・男性・技術職

出前やインスタントでがっつり食べて午後も頑張りましょう！ちょっとした工夫で減塩も！

がっつりチャーハン大盛(エネキ*)：約980kcal、塩分：約6.8g)



50代・男性・管理職、20代・男性・事務職

男性の1日の食塩の目標量は、7.5g未満です。夕食は塩分控えめにしましょう。

カップ麺とコーヒー牛乳の手抜きごはん(エネキ*)：約450kcal、塩分：約5.1g)



50代・女性・技術職

女性の1日の食塩の目標量は、6.5g未満です。カップ麺のスープを残して減塩しましょう。



社員食堂の定食はバランスがとれています。社員食堂も是非、ご利用ください。

長生保健所(長生健康福祉センター)地域・職域連携推進協議会

当協議会では、糖尿病の重症化予防に取り組んでいます。事務局:長生保健所 地域保健福祉課