

## 「健康ばんざい 京のおばんざい 弁当シリーズ」 モデルメニュー

「健康ばんざい 京のおばんざい 弁当シリーズ」認定事業の規格基準を満たしたモデルメニューを提案する。

### 1. 概要

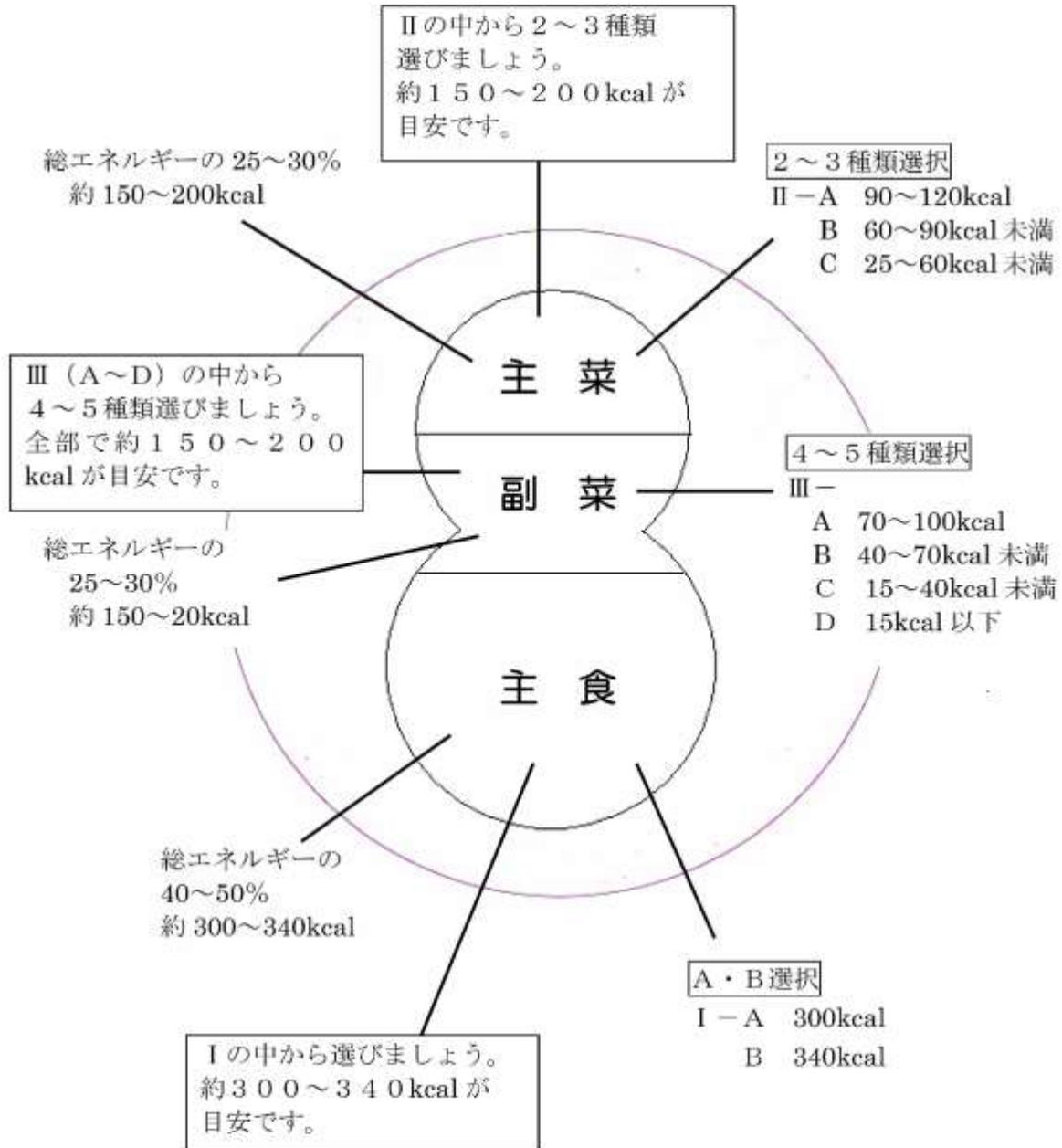
本メニューは利用者が規格基準を満たすために簡単で使いやすいメニューづくりを支援することを主眼におき、使いやすいシステムづくりとモデルメニューを示す。

#### 1.) メニュー作成の考え方

1食の弁当として提案するのではなく、利用者（弁当製造業者）が自由に会社の考え方や条件に合わせて、料理を選択して組み立てることのできるシステムとした。

- ◇ メニューは一品ずつ示し、主食・主菜・副菜の3分野に区分し、「量」や「エネルギー量」が分野別に適正に摂れるようにした。
- ◇ 選択したメニューのエネルギー量、栄養素量、野菜合計、緑黄色野菜の使用量を料理別に記載し、これを精算することで、1食分の量が簡単に計算でき、認定基準に対する適否が判断できる仕組みとした。
- ◇ 季節、おばんざい・伝承料理（京都らしさ）を表現することのできるメニューについては「印」をつけた。
- ◇ 分野別メニュー一覧表を巻末に入れ、分野ごとにエネルギーの多い順にならべ使いやすく工夫した。
- ◇ 選択の幅を広げることができるように、メニュー別に応用例（一口メモ）を入れた。また、春秋メニューを巻末に入れた。メニュー番号100番台として区分した。

## バランスのよいお弁当の考え方



## 2.) メニューの構成

### (1) メニューの分類

主食・主菜・副菜の3分野と「その他」とした。

- ・ 3分野 : エネルギー量で分類
- ・ 「その他」: 季節・彩りなど弁当全体の美しさを表現できるようなエネルギーが少なく、エネルギー総量に大きく影響しない食材を集めた。

また、漬物、添加調味料の使用を考え、「その他」に加えた。

### (2) エネルギー量の配分

- ・ 総エネルギーに対する主食エネルギーは40～50%  
主菜と副菜の合計は50～60%で、主菜と副菜はほぼ同量とした。
- ・ 主菜はエネルギー量の範囲内で2～3種類選択するようにした。
- ・ 副菜は異なったグループの中から4種類以上選択する。

分野別エネルギー配分表

	主な食品	記号番号	エネルギー量区分 (kcal)	分野別 E (%)	例 1食約 600kcal
主食	めし 180g	I・A・1~2	300~330	40~50	約300
	めし 200g	I・B・1~2	340~370		
主菜	魚・肉	II・A・1~14	90~120	25~30	約150
	魚・肉	II・B・1~14	60~90未満		
	魚・卵・練製品	II・C・1~8	25~60未満		
副菜	野菜類 大豆製品 藻類 きのこ類 いも類	III・A・1~12	70~100	25~30	約150
		III・B・1~12	40~70未満		
		III・C・1~17	15~40未満		
		III・D・1~16	15未満~		
その他	季節・彩りを表すもの		ほとんどない		

(注) I II III 分野

A・B・C エネルギー量別分類

味付け飯: 白飯の量でA、B分類

1~ メニュー番号

(3) 栄養素量等、食品の重量の記載について

- 野菜使用量：野菜、いも、きのこ、藻類(海藻)各種合計  
(果物は含めない)
- 乾物の扱いについて：もどした重量で計算した。
  - わかめ・凍り豆腐 6倍
  - ひじき・干しいたけ・昆布 5倍
  - かんぴょう・寒天・大豆 3倍
- 緑黄色野菜使用量：
 

「五訂日本食品標準成分表」の取扱いの留意点について(厚生労働省)  
緑黄色野菜と判定されるもの。(別添表)
- 魚類の栄養素量等の記載について：
 

魚は種類が多いので、「まあじ」を代表して計算した。  
魚類の脂質含有量別に3つに分け、その分類の中にある魚は同種と  
考えエネルギー量、脂質量を加減することで概算値を出し一応の目  
安とした。

脂質5%未満の魚(まあじで代表)

まあじ おひょう かじき かつお(春) まかれい  
きす 白さけ すずき たら

脂質5～10%未満の魚(さわらで代表)

ます 紅さけ さわら かつお(秋) またい  
いさき

脂質10%以上の魚(まさばで代表)

まいわし うなぎ ぎんさけ 塩さけ まさば さんま  
たい(養) にしん ぶり(養)

(100g中)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩 (g)
まあじ	121	20.7	3.5	0.1	120	0.3
さわら	177	20.1	9.7	0.1	65	0.2
まさば	202	20.7	12.1	0.3	140	0.4
加算①	56	-0.6	6.2	0	-55	-0.1
加算②	81	0	8.6	0.2	20	0.1

加算①：まあじ(脂質5%未満の魚)をさわら(脂質5～10%未満の魚)  
に変更した場合

加算②：まあじ(脂質5%未満の魚)をまさば(脂質10%以上の魚)  
に変更した場合

・調味料の記載について：

煮物など煮汁が残る場合は、実際に浸透した量を推定し計算した。

あんかけなど汁ごと摂取するものは汁を含め調味料の量を決めた。

### 3.) 料理の組み合わせ弁当作成の手順

次の手順にしたがってメニューを選択し、弁当を完成する。

① 主食分野（Ⅰ）を決める

総エネルギー量を決める。(600~750Kcal) の40~50%範囲内で決める。

エネルギー量が600~670Kcal の場合は白飯として180g

エネルギー量が670~750Kcal の場合は白飯として200g

② 主菜分野（Ⅱ）を150~200Kcal になるように2~3品を選ぶ。

・魚と肉、肉と卵、というように異なった食材を選ぶ。

③ 副菜分類（Ⅲ）を150~200Kcal になるように4~5品を選ぶ。

・緑黄色野菜が入っているものを必ず1品は入れる。

(メニュー表の表示を見る)

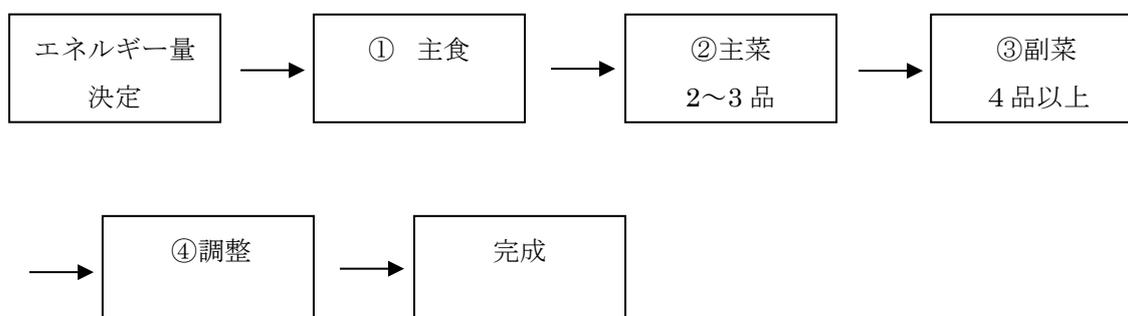
・伝承料理(おばんざい)を1品は入れる。(メニュー表の表示を見る)

・味付け飯を選択した場合は他の副菜の食塩量に注意する。

④ 全体を見て、彩り、京都らしさを感じるように調整する。

「その他」の食材を用いるのもよい。

⑤ エネルギー量、栄養素量、食品量など、単品メニューを精算し、基準に合うように調整する。



## 料理組合せ (例)

	主食 (Ⅰ)	主菜 (Ⅱ)	副菜 (Ⅲ)	合計 エネルギー 量(kcal)	主食 エネルギー比 (%)
例 1	A	A+C	A+B+C+D		50
	300	100+50	70+50+20+10	600	
例 2	B	B+B	A+B+C+D+「その他」		47
	340	80+80	100+65+35+15+5	720	
例 3	A	B+(B+※32)	A+B+C+D+D		46
	300	70+(70+32)	80+50+30+10+10	652	

エネルギー量は各分野別にエネルギー量別の範囲内で記入したものである。(料理を特定していない)

※ 32: まあじをまさばに変更した

まあじ40g=48kcal    まさば40g=80kcal    80-48=32

#### 4. 料理の組み合わせ弁当完成例（冬）

メニュー番号	食品名	エネルギー Kcal	たんぱく g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	食塩 g	野菜 使用量 (g)	緑黄色 野菜使用量 (g)	おぼんざい
I-A・101	白飯（180g）	302	4.5	0.5	66.8	2	0.0			
II-A・3	牛肉と春雨の煮物	117	5.6	6.7	7.5	186	0.4	10	0	
II-C・104	だし巻き卵	48	3.1	3.6	0.2	98	0.3	0	0	
III-A・10	かぶと厚揚げの煮物（冬）	82	4.3	3.5	9.1	408	1.0	85	20	○
III-B・11	身シジミとねぎのぬた（冬）	43	2.1	0.5	7.7	230	0.6	30	30	○
III-C・13	長芋の梅肉和え（冬）	18	0.4	0.1	4.0	229	0.6	20	0	
III-D・14	昆布巻き	7	0.3	0.0	2.3	141	0.3	17	0	○
	1食の合計	617	20.3	14.9	97.6	1294	3.2	162	50	

#### 食品面

項目	数値	基準値
食品数	15 品目	15品目以上
野菜重量	162 g	120g以上
緑黄色野菜重量	50 g	必ず使用

#### 栄養面

項目	数値	基準値
エネルギー	617 Kcal	600～700Kcal
主食エネルギー比	49 %	40～50%
食塩相当量	3.2 g	3.5g以下

主食エネルギー比：

主食エネルギー比（Kcal）

総エネルギー比（Kcal） × 100

味付け飯：めしの量のみのエネルギーで計算

食品数：同じ食品は数えない。調味料、3g以

下は数えない