

七ヶ浜町民は昼食を簡単にすませがち！？

令和7年5月に幼児から高齢者までの町民を対象とした「食生活アンケート」を実施しました。その結果から、おとなの昼食の問題が見えてきました。お父さんやお母さんの食事は大丈夫ですか？(注4歳～中3までは休日の昼食について聞いています)

課題1



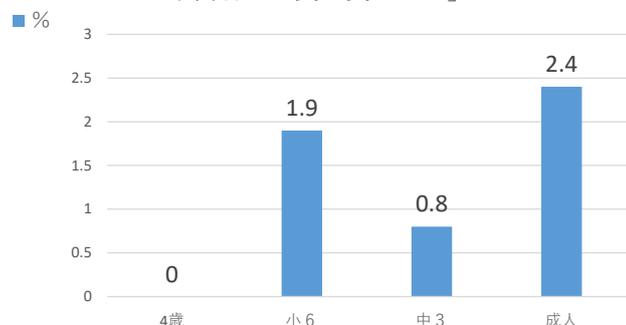
**そもそも昼食を
食べていない成人が
2.4%も！**

課題2

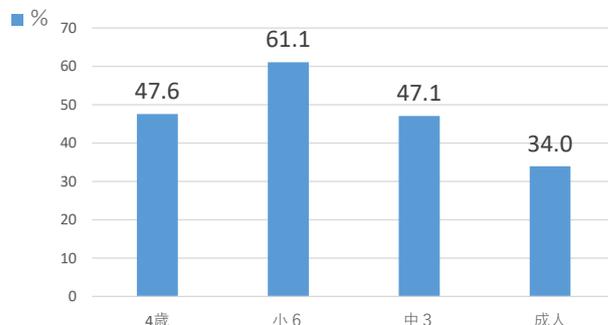


**昼食をバランス良く
食べている成人は
34.0%**

年代別「昼食を食べない」



年代別「昼食で食事バランスがとれている」

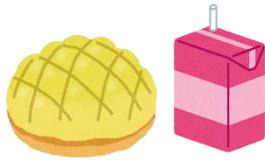


ちょっとした工夫でバランス良い昼食に！！

自宅で食べる場合	<input type="checkbox"/> 前日の夕食の副菜を多めに作って保存 <input type="checkbox"/> 卵・納豆・魚の缶詰など常備しておく <input type="checkbox"/> 麺料理にはたんぱく質(卵や肉・油揚げなど)と野菜をたっぷりと
コンビニ等で買って 食べる場合	<input type="checkbox"/> 主食として購入するものはひとつに <input type="checkbox"/> お弁当で野菜が少ない場合はサラダも購入 <input type="checkbox"/> 卵サンドや鮭おにぎりなどたんぱく質と一緒にとれるものを選ぶ
外食する場合	<input type="checkbox"/> 定食系がおすすめ <input type="checkbox"/> 麺類でも野菜がたっぷり入ったものを選ぶ

こんな昼食にご用心！

菓子パン(あんぱんやメロンパンなど)と飲み物のみ



カップラーメンとおにぎりの組み合わせ



麺類(かけうどんや中華そばなど具が少ないもの)のみ



🍷 栄養士からのアドバイス 🍷

大きさにもよりますが、1個で500kcalを超える菓子パンもあります。高血糖や体重増加の原因になりやすいので、要注意です！サンドウィッチと牛乳の組み合わせがおすすめです。

どちらも主食なので、カロリーは満たされますが、バランスはイマイチ…。たんぱく質とビタミン・ミネラルが不足しがちになるため、幕の内弁当がおすすめです。

麺類は汁も塩分過多ですが、麺にもすでに塩分が入っています。麺類の回数を減らすことも大事ですが、タンメンや五目うどんを選ぶと、野菜やたんぱく質も摂取出来ます。

キッズロコモコ丼

主食・主菜・副菜が
1品でとれる！

<材料4人分>

ごはん	440g
冷凍ハンバーグ	4個
玉ねぎ	30g
サラダ油	少々
A	ハヤシルウ12g ケチャップ5g 水 少々
卵	L1個
塩	少々
レタス	2~3枚
ミニトマト	4個

<1人分栄養価>

エネルギー	305kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	9.2g
食塩	1.0g

「子育て世代応援
レシピ」をご活用
ください！！



<作り方>

- ① 野菜はよく洗い、レタスは食べやすく一口大にちぎる。トマトはヘタをとる。玉ねぎは薄切りにする。卵を割りほぐして塩少々を加えて炒り卵をつくる。
- ② フライパンに油をしき、玉ねぎを炒めて A を加えてソースを作る。
- ③ 電子レンジで既定の温度に温めたハンバーグを入れ、煮からめる。
- ④ 丼にご飯を盛り、レタス・炒り卵をちらし、その上にハンバーグをのせて、ミニトマトを添える。