すべての人にやさしい薬局でありたい

すずらん食通信

No.348
2025年
10月号

お弁当
～わたしにぴったりサイズのお弁当箱～

わたしにぴったりサイズのお弁当箱ってどんなサイズだろう・・・
食べる人のからだに合ったサイズのお弁当箱を選ぶ方法の一つとして、
「3・1・2弁当箱法」があります。何をどれだけ食べたらよいかの
目安にもなるので、知っておくと便利です。

わたしにぴったりのお弁当箱の大きさを知ろう！

お弁当箱には容量（ml）が記載されていますが、容量とカロリーはほぼ同じと考えます。
例えば、500kcalのエネルギーを取りたいときは、容量500mlのお弁当箱を選びます。
1日に必要な摂取カロリーの目安は、年齢・性別・1日の活動量で決まります。
また、1日に必要な摂取カロリーを3で割ると、ご自身にぴったりサイズのお弁当箱の容量が分かります。

お弁当箱の容量の目安

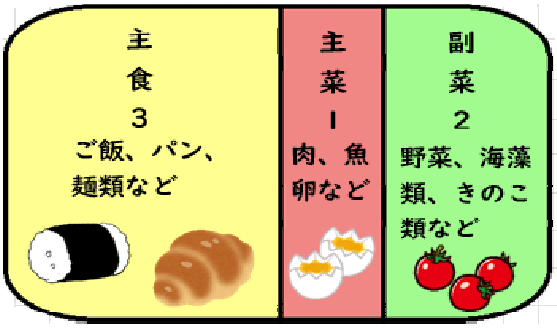
年齢(歳)	男　　性	女　　性
3～5	450ml	400～450ml
6～7	500ml	450～500ml
8～9	600ml	550～600ml
10～11	750ml	700ml
12～14	850～900ml	800ml
15～17	950ml	800ml
18～29	850～900ml	650ml
30～49	850～900ml	650～700ml
50～64	800～850ml	650ml
65～74	750～800ml	600～650ml
75以上	750ml	550～600ml

厚生労働省「日本人の食事摂取基準　2025年」身体活動レベル「ふつう」から算出

この表は、1日の身体活動レベルが「ふつう」の方で計算した目安量です。
部活動などで激しい運動をしている場合や、妊婦、授乳婦には付加量がつきます。
付加量について詳しく知りたい方は、栄養士におたずねください。
すずらん薬局では栄養士による“ワンポイントアドバイス”を実施しています。さらに詳しく知りたい方には、有料の栄養相談も実施しています。

3・1・2弁当箱法

1食の食事量を身近なお弁当箱の容量で決め、お弁当箱を6分割して主食3・主菜1・副菜2の割合で作る方法です。「3・1・2弁当箱法」と名付けられ、5つのルールがあります。



「3・1・2弁当箱法の5つのルール

①食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ
②動かないようにしっかりつめる
③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
④同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品だけ
⑤全体をおいしそう！に仕上げる

「参考資料:NPO法人食生態学実践フォーラムウェブサイト」

栄養バランスの良い安全なお弁当を作るコツ

①汁気があるおかずに注意する

汁気があって水分が多いおかずは、他のおかずに味が移ったり、お弁当が傷む原因になります。お弁当を詰める時にキッチンペーパーなどで余分な水分を吸い取ったり、調理する時に水分を飛ばしたり、とろみをつけたりしましょう。

②脂質を取りすぎないよう注意する

脂質の取りすぎを防ぐために、焼く・煮る・ゆでる・酢の物・和え物などの調理法を組み合わせます。揚げ物や炒め物、マヨネーズを使ったサラダなどは脂質の取りすぎにつながるので、一品だけにしましょう。

③彩(いろどり)をよくする

お弁当箱の中に赤・緑・黄・白・茶の5色が入っていると、彩もよくなり、栄養バランスも良くなると言われています。

お弁当に入れやすい食材

赤	にんじん、トマト、赤パプリカ
緑	ほうれん草、ピーマン、オクラ
黄	卵、かぼちゃ、コーン
白	ご飯、大根、カリフラワー
茶	しいたけ、ごぼう、厚揚げ

おすすめ一品料理〈お弁当のおかず編〉

オクラの豚肉巻き

<1人分> エネルギー:147kcal、たんぱく質:6.9g 脂質:9.4g、塩分:1.2g

材料(2人分)

	豚ロース薄切り	80g
	塩	少々
	こしょう	少々
	オクラ	4本
	小麦粉	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
A	みりん	小さじ1
A	砂糖	小さじ1/4

作り方

①オクラはきれいに洗い、固いがくの部分を切り取り、塩(分量外)で板ずりをする。
②①をラップでふんわりくるみ、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、流水で冷まし、水けをきる。
③豚肉に塩、こしょうをして②を巻く。
④③に小麦粉をまぶす。
⑤熱したフライパンにサラダ油を敷き、④の巻き終わりを下にして焼き始め、巻き終わりが焼けたら回しながら全体を焼く。肉に火が通ったらAを入れて絡める。
⑥冷ましてからお弁当箱に詰める。

朝は時間がないので、オクラはレンジで加熱します。
オクラの代わりにスナップエンドウや、インゲン豆、にんじん、アスパラガスを巻いても彩の良い肉巻きが出来上がります。

れんこんのオイスター炒め

<1人分> エネルギー:91kcal、たんぱく質:0.9g 脂質:5.8g、塩分:0.5g

材料(2人分)

	れんこん	100g
	サラダ油	大さじ1
A	オイスターソース	大さじ1/2
A	塩	少々
A	こしょう	少々

作り方

①れんこんは小さめの乱切りにし、水にさらしてからキッチンペーパーで水けをきる。
②熱したフライパンにサラダ油を入れ、①が透き通ってくるまで中火で炒めAを入れて味を調える。
③冷ましてからお弁当箱に詰める。

れんこんを乱切りすることで食べ応えが出て、シャキシャキの食感が楽しめます。

おすすめ一品料理のメニューを入れて、お弁当箱に詰めてみました。

- ごはん(梅干し)
- オクラの豚肉巻き、卵焼き
- れんこんのオイスター炒め
- ほうれん草の胡麻和え
- ミニトマト

このコーナーの
担当栄養士
五日市店　矢田貝

薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
ハーブ店　豊島

～秋にも気を付けたい食中毒～

厚生労働省の2017年～2021年までの5年間の統計によると、食中毒発生件数が平均で最も多い月が10月で約100件と、続く3月と9月の約90件を上回っています。秋には気温がまだ高い日もあり、食品が傷みやすい状態が続きます。そのため、食中毒のリスクも高まります。なまものや保存状態の悪い食材に注意し、食材の取り扱いには十分に気を付ける必要があります。

食中毒を予防するためには

加熱する

冷凍する

小分けにして冷却
→低温保存

調理後は
早く食べきる！

細菌の増殖最適温度

一般に10～60℃
特に30～40℃付近が最も適しており、夏季（6～10月）に細菌性食中毒の発生が多い。
※細菌はたんぱく質に富む動物性食品に増殖しやすい。

ちなみに…
秋といえばキノコ狩りですが、「毒キノコ」による食中毒の件数が増える時期でもあります。知らないキノコは採らない・食べないようにしましょう！

●細菌性食中毒の分類

	毒素型（食品内毒素型）	生体内毒素型	感染型（※毒素は作らない）
機序	食品中で細菌増殖する際に産生した毒素を食品とともに摂取することで起こる。潜伏期間は短い。	食品を細菌とともに摂取し、腸管内で増殖し毒素を産生して起こる。	食品を細菌とともに摂取し、細菌が増殖したのちに腸組織に侵入して起こる。
細菌	・黄色ブドウ球菌 原因食品：人の手が加わった複合食品（おにぎりやサンドイッチ） 症状：激しい嘔吐や下痢 予防：調理前の手洗い・手指に傷がある場合は手袋を着用する・加熱調理では防げないので食品の適切な温度管理に注意する 加熱をしても菌は死滅しません ・セレウス菌（嘔吐型） 原因食品：ピラフ・スパゲティ 予防：調理後速やかに喫食する・保管する場合は8℃以下または55℃以上を保つ 	・腸管出血性大腸菌（O157） 原因食品：牛肉（特に加熱していない生レバーなど） 症状：激しい腹痛・水溶性の下痢→激しい血便 予防：加熱調理（中心温度75℃、1分間以上） ・ウェルシュ菌 原因食品：食肉を調理したカレーやシチューなどの煮込み料理 ※集団発生しやすい 症状：水溶性下痢・腹痛 予防：小分けにして、冷蔵保存 ・セレウス菌（下痢型） 原因食品：食肉・野菜・スープ・弁当など 予防：調理後速やかに喫食する・保管する場合は8℃以下または55℃以上を保つ	・カンピロバクター 原因食品：鶏のたたき、鶏肉・鶏レバーの生食や調理時の加熱が不十分なもの 症状：下痢・発熱 予防：加熱調理（中心温度75℃、1分間以上） ・サルモネラ属菌 原因食品：鶏卵など 症状：急性胃腸炎（吐き気・嘔吐・腹痛・下痢） 予防：加熱調理（中心温度75℃、1分間以上） **二次汚染を防止する** ・生肉・生魚を扱ったら手を洗う。 ・生肉・生魚を扱った調理道具（包丁、まな板、はし等）を、食べる状態の食品（サラダ、漬物、加熱済み食品）と共有しない。

suzuran pharmacy group
すずらん薬局グループ

すべての病院・医院の
処方せんを受付致します

LINEで処方せん
受付できます！

お薬手帳機能
ついてます
詳しくは
スタッフまで

参加無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!

すずらん薬局グループ

こちらに掲載のイベントは、
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

いきいきポイント

すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです

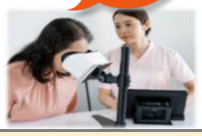
ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください

10月

VRで測定！ 認知機能セルフチェッカー を導入しました！

NEW

認知症専門医の監修によって開発されたVR映像のテスト内容を5分程度眺めるだけで、簡単に認知機能の状態を測定することができます。



認知機能セルフチェッカー

10/15(水) 竹屋町店	13:00～17:00 TEL:082-241-2207	当日参加OK
10/23(木) 高須店	9:00～16:00 TEL:082-273-5010	予約制
10/27(月) 海田店	14:00～16:00 TEL:082-516-6880	当日参加OK

お薬相談

薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。
(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)

10/15(水) 五日市観音店	13:00～15:00 TEL:082-943-5521	当日参加OK

お薬相談 & 血圧・心電図測定会

10/9(木) 紙屋町ビル店	14:00～17:00 TEL:082-545-5017	当日参加OK

お家のお薬相談会

～今飲んでいる薬、しばらく飲んでいない薬、
お家に残っている薬など持ってきて一緒に整理しませんか？～

10/27(月) 袋町店	10:00～16:00 TEL:082-244-6467	当日参加OK

InBody 体組成測定 & 骨密度測定会

10/16(木) 認定栄養ケア・ステーション(十日市)	13:00～16:00 TEL:082-532-8230	当日参加OK

11月

野菜摂取量測定器 ベジメータ®SE で測定！

野菜足りてますか？

白色LEDを指先に照射するだけで、簡単に過去30日間の野菜摂取状況がわかります。

指1本で簡単チェック
測定時間はわずか15秒！

ベジメータ® 野菜摂取量チェック & InBody 体組成測定

10/9(木) 船越店	14:00～16:30 TEL:082-821-3030	予約制

ベジメータ® 野菜摂取量チェック

10/20(月)～21(火) 10/23(木) 袋町店	10:00～12:00、14:00～16:00 TEL:082-244-6467	当日参加OK
10/15(水)～16(木) 大手町店	9:30～16:00 TEL:082-543-6671	当日参加OK
10/29(水) 上安店	10:00～16:00 TEL:082-836-3790	予約優先
11/12(水) 竹屋町店	9:00～17:00 TEL:082-241-2207	当日参加OK
11/27(木) 舟入本町店	15:00～17:00 TEL:082-294-6281	予約優先

肌年齢測定会

肌年齢を測定し、スキンケアや紫外線予防のポイントをお伝えします。

11/7(金) ハーブ薬局	13:00～17:00 TEL:082-272-6613	当日参加OK

InBody 体組成測定

体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます

11/15(土) 本店	14:00～17:00 TEL:082-545-4711	予約制

骨密度測定会

骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう！

10/11(土) ハーブ薬局	14:00～17:00 TEL:082-272-6613	当日参加OK
11/10(月)～11(火) 袋町店	14:00～17:00 TEL:082-244-6467	予約優先
11/20(木) 庚午店	14:00～17:00 TEL:082-507-0201	予約制

舌圧レベル測定会

舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。

10/30(木) 庚午店	13:00～16:00 TEL:082-507-0201	当日参加OK
11/19(水) 五日市観音店	12:30～15:00 TEL:082-943-5521	予約制

血管年齢測定会

指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から血管老化度や血管年齢を測定することができます。

10/16(木)、30(木) 舟入本町店	15:00～17:00 TEL:082-294-6281	当日参加OK

握力測定会

握力は全身の筋力を表す指標と言われています。

11/6(木) 舟入本町店	15:00～17:00 TEL:082-294-6281	当日参加OK
11/14(金) 船越店	10:00～16:00 TEL:082-821-3030	当日参加OK
11/27(木) 高須店	9:00～16:00 TEL:082-273-5010	当日参加OK

災害時の準備してますか？

～防災リュックに入れるものを一緒に考えたり、
非常用トイレを実際に見てみましょう。～

10/18(土) 本店	14:00～17:00 TEL:082-545-4711	予約制

ハンドケア講習会

～手肌の水分量の測定
ハンドケアの方法の紹介～

11/26(水) 上安店	13:00～16:00 TEL:082-836-3790	当日参加OK

＊ イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
＊ ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

発行元:すずらん薬局グループ㈱ホロン