

節約と健康志向で人気

進化する弁当作り



相次ぐ食料品や外食の値上げ、健康志向の高まりを受け、会社や学校に弁当を持って行く人が増えている。飲み会などで油や塩分を取りすぎる人は、昼食だけでも手作りのお弁当

「今年は、保温機能付 イメージが強いが、「華が強く出ています」。保温機能が付いたご飯 用のおかず入れ二つが多かったが、最近ではエ

仕切りに沿いおかず分け

栄養バランスお任せ

人々の好みに応じてさまざまな材質の弁当箱が作られている。デザイン性のある保温機能付き弁当箱や、簡単にキャラクター弁当が作れる型抜きなどユニークな商品も登場。弁当人気を後押ししている。

(芸芸部・鶴巻望)

用のおかず入れ二つが多かったが、最近ではエ

を気にする三十、四十代の男性や、家族用に買求める女性もいるという。同店の弁当箱売り場には、ランチグッズと並んでピンセットが陳列されている。「のりで作って大きさを、細かい部品を選び、主食をつまむためのれっきとしたお弁当グッズです」

主菜一の比と平山さん。さまざまな率で詰められ、道具を駆使し、お弁当作りは厳密な進化しているようカロリ計だ。

保温付き おしゃれに多様化

お弁当作りの工夫

- 彩りと栄養バランスを考え、夏は傷みにくい物を、冬は冷めてもおいしい物を詰めます (長岡市・自営業・20代)
- しょうゆ、マヨネーズ、ソースなど調味料を変えて、同じ味付けばかりにならないようにしています (柏崎市・在宅勤務・30代)
- 毎日詰める卵焼き。シラスやネギ、タラコなど具材を工夫して味を変えています (新潟市・主婦・20代)
- ご飯を雑穀にしたり、発芽玄米を入れたりしています。すき間にはプチトマトやサラダ菜を詰め、野菜中心のお弁当を心掛けています (新潟市・会社員・30代)

(トキっ子くらぶ会員の声より)

セットになった物が主。コ志向を反映してか、流。おかず入れの一方に洗って繰り返し使えるシは総菜を、もう一方にはリコン製の物が人気を集果物などのデザートを話

育児を支援する同区の間をアレンジして、短時間育児ママ、詰め方に工夫

短時間で彩りよく

育児ママ、詰め方に工夫

ほほ笑む

新発田市在住のパート、井勝負美さん(29)は二児の母。幼稚園に通う長男(6)のお弁当を週二回作る。「幼稚園では冬季、お弁当箱を保温器で温めるので、温かいおかずやご飯を入れた箱

約300種の弁当箱が並ぶ売り場。はしや水筒など、箱のデザインに合わせたランチ小物もそろそろ新潟市中央区の「新潟ロフト」

事務局長の長谷川央子さん(36)は「一食のお弁当に掛かると、サラダなど冷たい物の予算は平均二百〜三百円を入れた箱の二つを持た円。会員の皆さんは、冷