



お弁当持って、  
でかけよう!



🕒 朝15分でできる!  
見た目も身体も喜ぶ

# 5色のお弁当マップ

和の食アカデミー  
山下としあき

自粛期間が終わって、  
県外移動も解禁になり  
ばあっと  
家族で出かけませんか？



自粛による閉塞感からの開放、  
また三密回避の  
新しい生活様式の為に

手軽にで**健康的なレジャー**として  
**ピクニック**に  
大きな注目が集まっています。

ピクニックも  
公園で行うばかりでなく、  
お家のベランダや庭で  
行う家族も増えています。

外にでて、開放感を得るだけで  
コロナのストレスを解消し、  
気分も晴れ晴れし、  
明るい生活になります。

**そんなときに欠かせないのが、  
お弁当。**



ただ、お弁当となると、

朝の時間、イライラが増える。  
お弁当、考えるのがつらい。  
同じようなおかずばかり。  
彩りがきれいにできない。  
栄養バランスがとれない。

なんてお悩みはないですか？



そういう人って、

## お弁当作りのやり方。

いわゆる、

準備の仕方。構成の仕方。時間の使い方。  
が、整ってない。



もしくは、

知らないなので、できない。  
からです。

では、どうすれば、

ワンパターンなおかずにならないか。

栄養が偏らないメニューになるのか。

彩りもきれいになるのか。

時間がない朝でも美味しく作れるのか。

**これらを解決する方法を  
ぜひ身につけましょう**



# 特別優待特典

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
- ☑ 家族に喜ばれる料理が作りたい
- ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。
- ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。  
とお悩みのかたへ。



家族が喜ぶ「お母さんの味」  
が作れるための**具体策**が手に入る！

オンライン料理講座体験会  
**先着 5 名様限定 無料**

家族が喜ぶ「お母さんの味」  
が作れるための**具体策**が手に入る！  
オンライン料理講座体験会  
**ZOOM**を使って行います



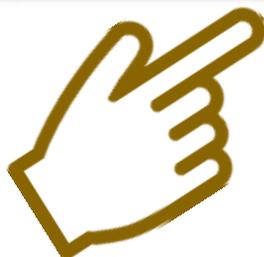
- ①事前ワークとしてあなたの想いや現状を明確にするアンケートをやって頂きます。
- ②あなたの今後の目標とそれに対してのお悩みをお聞きします。
- ③あなたが望む未来、自分になれる様6ヶ月の段取りを具体的にご提案させて頂きます。

**あなたの理想の家庭料理への具体策を  
その場でプレゼントする60分**

通常；60分 ~~11,000円~~ (税込) のところ

**先着5名様**に限り **無料**でお受けします

**ここをクリックして今すぐ申し込む**



定員になり次第募集終了しますので  
お申し込みは早めがオススメです！

その方法とは、

お弁当作りのダンドリを  
決めてしまうこと。

すなわち

料理のダンドリ力を  
高めること。

そうすることで、

朝15分で、  
お弁当も作れるようになるんです。

ダンドリがしっかりとしていれば、

**朝、メインのお魚やお肉を焼くだけ。  
おかずを盛り付けるだけ。**

のような状態になるです。

これだけだと、  
たいした時間も手間もかかりませんよね。  
**(15分あればできます)**



これで、彩りきれいで、  
栄養価もあって、美味しくできたら、

**作るほうも、食べるほうも  
嬉しいお弁当になりますよね。**

ダンドリがうまくいけば、

効率よく**栄養満点美味しい**お弁当が  
作れるようになります。

そのためのはじめの一步をお話します。



まずは、

## お弁当の構成を しっかりと考えましょう。

この構成が決まっていないので、

- ・ すきまが空いているところには、  
何いれようか、**迷ってしまう**。
- ・ プチトマト、ブロッコリー、玉子焼き、  
ウインナーが**いつも入ってる**。
- ・ **栄養バランス**がバラバラになっている。
- ・ **茶色のおかずばかり**になっている。

などのお悩みがでてくるんですよ。

ずばり構成は、

**ごはん 1、メイン 1、おかず 3  
の 5 品。**



**見た目、食べ応え、栄養価、効率**

などのバランスが  
ちょうど良いでしょう。

5品って、大変！！って思う方は、

ダンドリカが全然身につけていないって  
ことなんです。

お弁当の5品の構成って、  
普段のごはんでも使えることなので、

5品のダンドリカがつけば、

**普段の食事のダンドリも  
スムーズにすすんでしまう**

ってこと。

**ダンドリさえできたら、  
料理はとても効率的に進みます。**

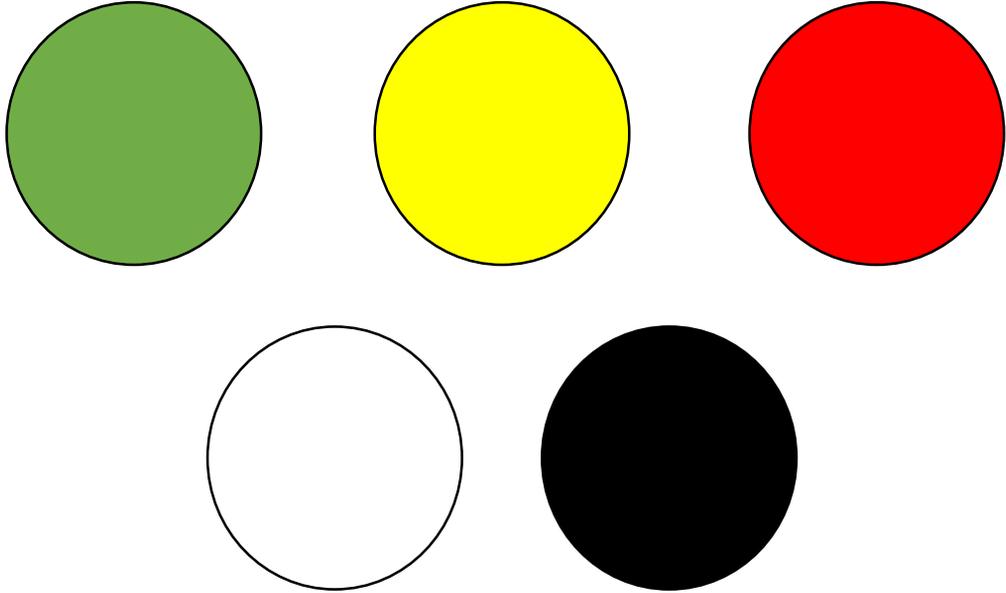
お弁当の構成を  
わかりやすく考えられると、  
楽ですよ。

そのために  
**5色のお弁当マップ**を  
使うのです。



で、気になるのが、

**なぜ、5色？**



**理由が2つあるんです。**

一つは、**彩り**です。



お弁当って  
ふたを開けたときの嬉しさって  
ありますよね。

食べる方もそうですが、  
作る方も、それは同じ。

食べる人が、ふたを開けて、

「わあ。美味しそう」  
って、思うのを、  
想像すると、嬉しいですよ。

ボクは、

食べる人の食べる姿を想像するのも

**作る方の愛情**だと思っています。



ただあるものを食べるだけってより、

**喜んで食べてほしい。  
笑顔で食べてほしい。**

から。

二つ目は、**栄養**です。

食材の色って、  
それぞれに特徴的な栄養があり、  
身体に与える影響があるんです。

その5色が身体にとって、  
**良い栄養バランスが取れる**ってこと。



**5色をそろえているお弁当は、  
栄養バランスが摂れるお弁当  
なんです。**

お弁当っていつでも、  
**大切な1食**ですからね～。

特に子どもさんと、  
**成長につながる1食**です。

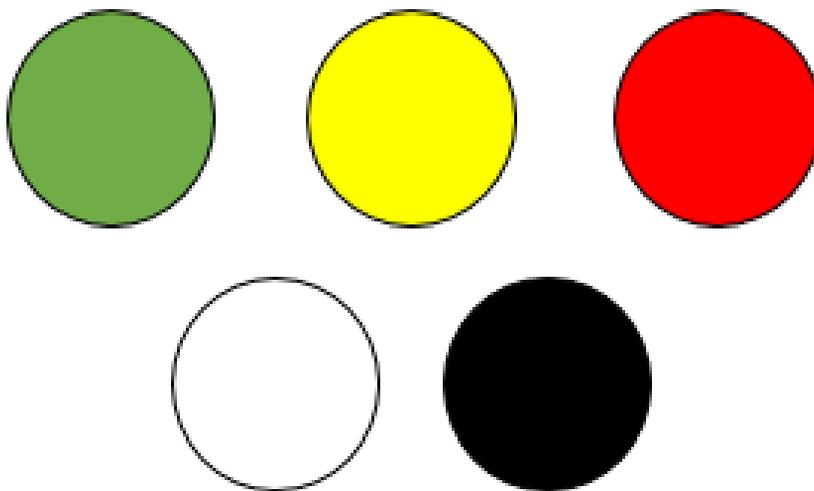
大切にしたいですよ。



**大切にしたいって想いが**  
**愛情**だと、

ボクは思っています。

では、それぞれの色の栄養について  
お話ししますね。



# 緑（青）色

緑（青）の食材は、  
**ビタミンやミネラル**  
を多く含んでいます。

**安心感**を与える効果があります。



アスパラガス、ねぎ、  
小松菜、ニラ、ピーマン、キウイ、ホウレン草、  
ブロッコリー、絹サヤ、クレソン、パセリ、  
キャベツ、アサツキ、春菊、水菜、レタス、など。

# 黄色

黄色の食材は、  
**良質なたんぱく質やビタミン**  
を含んでいます。

**食欲増進**の効果があります。



たまご、納豆、大豆、チーズ、コーン、  
しょうが、中華めん、味噌、油揚げ、ゆば、  
カボチャ、黄ピーマン、サツマイモ、  
レモン、オレンジ、グレープフルーツ、みかん、など。

# 赤色

赤色の食材は、  
**良質なたんぱく質やリコピン**  
を含んでいます。

**食欲増進**の効果があります。



豚肉、鶏肉、牛肉、ハム、ウインナー、ベーコン、  
えび、たこ、鮭、鮪、カツオ、アジ、イワシ、サバ、  
赤貝、唐辛子、  
トマト、人参、赤ピーマン、赤キャベツ、  
イチゴ、スイカなど。

# 白色

白色の食材は、  
**エネルギー源となる糖質**が含まれています。

**清潔感**を与える効果があります。



ご飯、パン、うどん、そうめん、  
白身魚、いか、ちくわ、はんぺん、  
豆腐、大根、ジャガイモ、牛乳、バナナ、ゴボウ、  
シラタキ、タマネギ、ニンニク、りんごなど。

# 黒色

黒色の食材は、  
**食物繊維、ミネラル**が豊富。

**引き締め**の効果があります。



ひじき、昆布、わかめ、のり、きのこ類。  
しいたけ、しめじ、えのき茸、  
まいたけ、エリンギ、きくらげ、海藻類。  
黒ごま、こんにゃく、そば、  
レーズン、ブルーベリー。など。

では、実際のお弁当で  
見てみましょう。



緑色	ブロッコリー
黄色	たまご焼き
赤色	にんじんきんぴら
白色	ごはん
黒色	黒ごま

とても簡単ですが、  
これだけで5色のお弁当マップが完成します。

では、もう一つ。  
我が家のお弁当の紹介です。



緑色	いんげんごま酢和え
黄色	塩麩のたまごそぼろ
赤色	さけの牛乳焼き
白色	ごはん
黒色	昆布佃煮

## 緑色 いんげんごま酢和え

いんげんゴマ和えが定番ですが、酢の物を1品入れるのもお弁当の一工夫です。

## 黄色 塩麴のたまごそぼろ

塩麴とみりんで味付けすると、ごはんがすすみやすくなるんです。

## 赤色 さけの牛乳焼き

牛乳を使っの漬け焼き。ふっくら仕上がる秘密なんです。

## 白色 ごはん

腹持ちがいいので、しっかりと入れています。

## 黒色 昆布佃煮

定番ですが、お魚にもごはんにも相性抜群です。





緑色 いんげんごま酢和え  
黄色 塩麴のたまごそぼろ  
赤色 さけの牛乳焼き  
白色 ごはん  
黒色 昆布佃煮

**実際に、このお弁当を作る時間は、  
ダンドリ次第で、15分で作れます。**

(おかずを冷ます時間や盛り付け時間は  
含まれて居ないです)

**具体的なダンドリの方法は、  
オンライン料理講座で学べます。**

5色のお弁当マップは、  
見た目も、身体も満たしてくれる  
構成にしてくれます。

自粛明けのお弁当作りに  
お役たちくださいね。



**お弁当を笑顔で食べる姿。**

**それをイメージし、  
愛情をこめてのお弁当作り。**

そんな家族が増えることを願っています

### 3 密回避、ソーシャルディスタンス を守り

家族でお弁当を持って  
でかけましょう！！

「家族の味」のお弁当が  
あるからこそ、  
自然に触れ、思いっきり遊び  
家族みんなで  
楽しい思い出作りが  
華やぐのです。



「家庭の味」を作ること、  
家族の在り方や未来が  
大きく変わります。



和の食アカデミーは、  
単なる料理教室でなく、

料理、食事、食卓などの  
“食”のチカラで、  
理想の家族になるための  
活動しています。

# 和の食アカデミーで手に入る “食”の4つのチカラ

味付け力

献立力

ダンドリ力

基礎知識力

## 味付け力

30年間「味付けが決まらない」と悩んできたママが、  
**安定した美味しい「家庭の味」**が作れるようになった  
料理人ならではの味付けのヒミツ。

## 献立力

「毎日何作ろう？」とレシピ検索していたお母さんが、  
**1ヶ月先のメニューを決められる**ようになり、  
レパートリーも増える献立作成シート。

## ダンドリ力

時間がなくて毎日イライラしながら  
料理を作っていたフルタイム勤務のママが、  
**朝ごはんの仕度時間**で  
夕ごはんの仕度もできるようになったダンドリ術。

## 基礎知識力

多すぎる食や健康情報に惑わされることなく、  
**食の軸をしっかりと**もって、  
家族の身体を整える家庭料理を作る座学レッスン



# “食”の4つのチカラを手に入れて、 実際に家族や子どもの反応が変わった 成果事例をごらんください

我が家の冷蔵庫は、  
白だしやめんつゆ・味つきのお酢が  
なくなりました。

これらの調味料に頼らなくても  
以前より美味しい料理ができます。



Kさん（神奈川県在住2児のママさん）

## 【before】

- ・ 子どもの好き嫌いが多くて、苦労している。
- ・ 既製品が喜ばれるので、くやしかった。
- ・ クックパッドの検索ばかりに頼っていた。

## 【after】

- ・ 子どもの好き嫌いが減ってきた。
- ・ 手作りのものが喜ばれるようになり、リクエストされることも多くなってきた。
- ・ 主人からも「美味しくなった」と言われた。
- ・ 料理の苦手意識がなくなった。

作った魚の煮付けは  
**義理の父からもおいしい**  
と言ってもらえて  
すごく嬉しかったし、  
**夫や子どもも**  
**よく食べてくれています。**



Tさん（愛知県在住3児のママさん）

味付けの仕方や下ごしらえの仕方、  
調味料の使い方や段取り、栄養バランスのことなど、  
今まではこれでいいのかなと  
曖昧にやっていて自信もなかったけど、

半年間私のペースに合わせて  
丁寧に教えていただいたことで、  
今、味付けや調理方法なども迷わずに  
**お料理と向き合えていることで、**  
**楽しいと感ずることができているんだと思います。**

半年間、ありがとうございました😊  
**受講できて本当によかったです！！**

# 主人が、おいしかったありがとう と言ってくれる回数が増えた



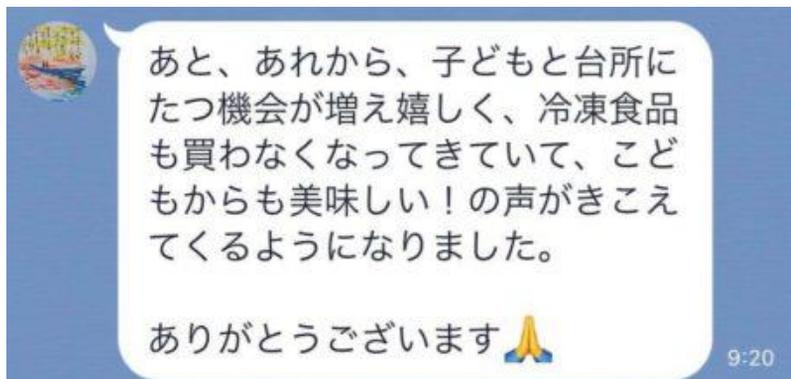
坂本さん（福岡県在住4児のママさん）

## 【before】

- ・ 外食や冷凍食品を使うことが多かった。
- ・ 子どもに宿題をさせて、**バタバタと作っていた。**
- ・ 主人は、**何も言わないのが常だった。**

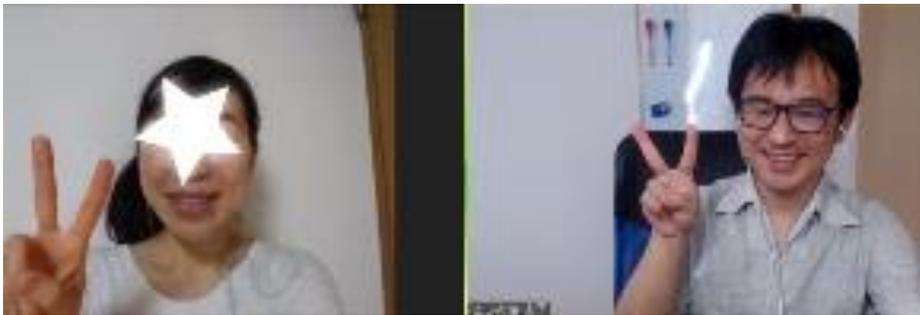
## 【after】

- ・ 手作りが多くなったので、冷凍庫がスカスカになった。
- ・ **子どもが台所に入る数が増えて**、手伝ってくれるようになった。
- ・ 料理は子供を巻き込んで一緒にすることで、**家族みんなが素敵な時間を過ごせるように未来になっていく**と言うことを確信しました。



なんと、夫から  
「これ美味しいやん」の一言  
が！

普段ほんとに言わないのに、  
こんな簡単に作ったもので  
言ってくれるのかと、びっくり(笑)  
「ほんとに??」と何回も  
聞き返してしまいました。



Uさん（高知県在住2児のママさん）

積み重ねでたくさん気付きが得られ、  
料理の腕が騰がっていきんだと、ものすごい納得しました。

また、時短のためのアイデアを提案してくださり、  
早速取り入れています。

講座では、以前質問したことと同じ事を聞いてしまったり、  
ものすごい初歩的な恥ずかしい質問をすることも多いので  
すが、どんな質問にも丁寧に答えてくださいます。

こうやって回数重ねることで、  
自分の中に入ってきている気がします。

あとは、相談することでやる気が湧いてきます。

# 特別優待特典

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
- ☑ 家族に喜ばれる料理が作りたい
- ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。
- ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。  
とお悩みのかたへ。



家族が喜ぶ「お母さんの味」  
が作れるための**具体策**が手に入る！

オンライン料理講座体験会  
**先着 5 名様限定 無料**

**家族が喜ぶ「お母さんの味」  
が作れるための**具体策**が手に入る！  
オンライン料理講座体験会  
ZOOMを使って行います**



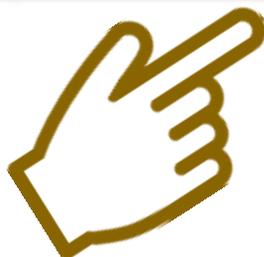
- ①事前ワークとしてあなたの想いや現状を明確にするアンケートをやって頂きます。
- ②あなたの今後の目標とそれに対してのお悩みをお聞きします。
- ③あなたが望む未来、自分になれる様6ヶ月の段取りを具体的にご提案させて頂きます。

**あなたの理想の家庭料理への具体策を  
その場でプレゼントする60分**

通常；60分 ~~11,000円~~ (税込) のところ

**先着5名様**に限り **無料でお受けします**

**ここをクリックして今すぐ申し込む**



**定員になり次第募集終了しますので  
お申し込みは早めがオススメです！**

# 著作権について

発行日： 2020年6月23日

著者： 山下としあき

発行元 和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた御自身のために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

## 免責事項

この”お弁当を持ってでかけよう！朝15分でできる  
見た目も身体も喜ぶ「5色のお弁当マップ」”

では、私が関わってきた飲食業における実績となります。必ずしも「料理が上手になる」を保証するものではありませんのでご承知ください。