

# Q&A

Question

## お弁当箱はどう選べばよいでしょうか？

### Answer

新しい年度が始まる春に、お弁当生活をスタートしてみませんか？ ちよびり手間ですが、節約になりますよ。弁当箱選びの目安となる容量や素材の違いによる特徴を紹介します。

#### 性別や体型に合わせたサイズを選ぶ

重要なのは「サイズに目安がある」ということ。弁当箱は100ml刻みで市販されていますので、適した容量を選びましょう。

《弁当箱のサイズ基準表》

年齢	男性		女性	
	身長 の目安 (cm)	弁当箱のサイズ (ml)	身長 の目安 (cm)	弁当箱のサイズ (ml)
3～5歳	85～110	400	85～110	400
6～8歳	117～128	500	116～128	500
9～11歳	133～145	600	134～147	600
12～17歳	160～170	900	155～157	700
18～40代	170～171	900	157～158	600
50～60代	165	800	152	600
70代～	160	600	147	500

※身長が目安より高い人はプラス100ml、低い人はマイナス100mlのサイズで調整してください。



左から900ml、600ml、300ml [GEL-COOL dome (L、M、S) マカロンピンク]

#### 生活スタイルに合ったタイプを選ぶ

さらに、「素材・形状・機能」から、それぞれの長所・短所等を検討して、自分の生活スタイルや好みに合ったものを見つけましょう。

《弁当箱の素材の特徴》

プラスチック	「ラムスクループ GEL-COOL SG レッド」 	電子レンジが使える。パッキンがあるものは液漏れしにくい。	傷つきやすく、匂い移りがしやすい。油汚れが落ちにくい。
ステンレス		サビにくく、匂いや色移りがしにくい。	電子レンジが使えない。パッキンのないものは液漏れしやすい。
アルミ		菌が繁殖しにくいので手入れが楽。	電子レンジが使えない。ステンレスに比べて変形しやすい。
木製・まげわっぱ		天然素材が湿度を調整し、時間がたってもごはんがおいしい。	丁寧に手洗いする必要がある。汁気が多いものには向かない。

★画像提供元：弁当箱専門店 Bento&co  
京都市中京区八百屋町 117 / 12:00～19:00 不定休 / <http://www.bentoandco.jp>

#### 「主食3、副菜2、主菜1」のバランス

主食3、副菜2、主菜1の面積比で詰めると、エネルギー量と栄養バランスのとれたお弁当ができます。主食とはごはんやパン・めん類。副菜は野菜や海藻、主菜は肉や魚などです。

参考：  
サイズやタイプで見つける！自分に合った弁当箱の選び方  
<https://life.pintoru.com/lunch-box/how-to-choose/>  
面倒な計算は不要！ 3：2：1でヘルシー弁当を作ろう  
<http://kenkousupport.kyoukaikenpo.or.jp/support/01/20140404.html>  
ランチボックスの選び方  
<https://hint-file.tokyu-hands.co.jp/kitchen/106.html>



file1 | 18.03.04

ディアナコート大岡山

## 「防災説明会」で防災設備について学ぶ

いざというとき、マンションの防災設備を使いこなせるようにしようと、大勢の方が参加しました。

方を解説。続いて、誘導灯がある非常階段に向かい、「ディアナコート大岡山は非常階段が2経路あり、それぞれが独立しているため安全に配慮された設計であること」「避難する際は玄関だけでなくバルコニーの非常はしごも使用できる」など、緊急時の避難方法が示されました。そして駐車場と駐輪場では、「駐車場で火災が発生すると天井から消火剤が撒かれ、出入口のシャッターが閉まる」「駐輪場では避難はしごを使って避難できる」などを解説。普段は施錠されている一階のボ

ンベ室では「ボンベの栓を開くことで、各階に設置されている消火栓から水が出る」とひと通りの災害時の行動やマンション内の設備機器の動きなど説明がありました。最後に、ダンボールに収められた防災用備蓄品を確認。水、クッキー、ロープ、ライト、ヘルメット、脚立、発電機、簡易トイレ、つるはし、軍手など備蓄倉庫から出して、使い方を説明。ライトは実際に電池を入れて、問題なく点灯するかどうかの動作確認など行いました。



全戸アンケートなどを通して高い資産価値を保ちたい。約一時間の「防災説明会」に参加した皆様からは積極的に発言もあり、マンション全体の防災意識の高さが感じられました。山中理事長は「皆さんが意欲的に参加してくれたので、実施して良かったです。理事會役員だけでなく、住民の皆様のお知恵を借りることができればより良いマンションになると思うので、全戸アンケートなどを通してマンションの資産価値を保っていただきたい」と語ってくれました。



1 防災用備蓄品を紹介する理事會役員の皆様。  
2 マンション外観。3 消火器の使い方を説明するモリモチオリティ担当者。4 消火栓のドアを開いて実物を見ながら学習。5 様々な備蓄品を実際に触ってみる参加者の皆様。6 ボンベ室を見学する様子。7 駐車場で火災が発生した際の解説を受ける皆様。8 普段は倉庫に収納されている備蓄品をズラリと展示。9 最後に全員で備蓄品を倉庫へ運びました。



### 子どもから大人まで幅広い年代の18名が参加

東急大井町線「大岡山」駅から徒歩8分、閑静な住宅街に佇むディアナコート大岡山（築18年・5階建・全23戸）。3月4日（日）、マンションの防災設備について学ぶ「防災説明会」が開催されました。

10年前に一度実施したことがあるのですが、当時からかなり時間が経っているため、今期理事會が主催して2回目の開催を決定。自分が暮らすマンションにどのような防災設備が備えられているのか把握し、いざというときに使いこなせるようにしようと、子どもから大人まで18名が参加しました。

### 使用方法を学びながら防災設備・備蓄品を見学

午後1時30分に理事長のご挨拶があった後、モリモチオリティ担当者の案内により防災設備の見学が始まりました。まずはマンション内に多数設置されている消火器を取り上げ、「火災発見時は大声で人に伝えること」「消火器の安全ピンは先に抜かない」など、火災時にとるべき対応や器具の使用方法が説明されました。消火栓も同様に、実物を見ながら「水圧が高いのでホースを持つ人、栓を開ける人が2人1組になって使う方がいい」といった安全な使