

栄養バランスのとれた弁当で健康に！

お弁当の適切な食事量と栄養バランスを簡単にとる方法をご紹介します。
愛情たっぷりの栄養バランス弁当を作る際の参考にしてください。

参考：「3・1・2弁当箱ダイエット法」

Step1 食べる人に合ったサイズの弁当箱を選ぶ

女 性	1日に必要なエネルギー量 (kcal)	1食に必要なエネルギー量 (kcal)	弁当箱のサイズ(ml)
18~29歳	1950	650	700
30~49歳	2000	670	700
50~69歳	1900	650	700

男 性	1日に必要なエネルギー量 (kcal)	1食に必要なエネルギー量 (kcal)	弁当箱のサイズ(ml)
18~29歳	2650	880	900
30~49歳	2650	880	900
50~69歳	2450	820	800

(日本人の食事摂取基準2015年版より)

左の表は「座位中心の仕事で、職場内での移動や立位での作業・接客などをする方、買い物・家事・軽いスポーツなどをする方」の目安量です。

「生活の大部分が座位、静かな活動が中心の方」や身長が低めの方は100ml小さい弁当箱を選びます。

「移動や立位の多い仕事をする方やスポーツなど活発な運動習慣のある方」や身長が高めの方は100ml大きい弁当箱を選びます。

Step2 料理の組み合わせを主食：主菜：副菜＝3：1：2の面積比に詰める

主食・主菜・副菜を3：1：2の表面積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよくとることができます。味、彩りのバランスもよくなります。

主食

おかず

主食3


副菜2

主菜1

主食のごはん、パン、麺類などの炭水化物は働くためのエネルギーになります。
弁当の面積の半分に詰めます。

主菜は、肉、魚、卵、大豆製品などで、血液や筋肉など身体をつくるもとになるたんぱく質です。**おかずのスペースの1/3**に詰めます。

副菜は、野菜、海藻、果物などで、ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維などを多く含みます。**おかずのスペースの2/3**に詰めます。野菜の色（赤、黄、緑）の色合いがアクセントになって食欲も増進させます。



Step3 同じ調理法のおかずを重ねない

調理法・調味法が重ならないように多様な料理を組み合わせると、エネルギー量や塩分濃度のバランスがとれます。いろいろな味を楽しめ、おいしさや満足感も高まります。

油を多く使った料理、塩分の多い料理は重ならないようにしましょう。

- × 主菜（揚げ物）＋副菜（揚げ物） ○ 主菜（揚げ物）＋副菜（煮物）
- × 副菜（漬物）＋副菜（佃煮） ○ 副菜（漬物）＋副菜（おひたし）



Step4 その他のポイント

☆料理は動かないようにしっかり詰めましょう。

ふたを重ねてもつぶれない程度の高さまで、料理が動かないように、すき間無く、しっかり詰めましょう。最初に主食を詰め、次におかずを詰めるのがよいでしょう。

☆彩りを考えて詰めましょう。

主食・主菜・副菜をそろえることを基本に、自然の色のきれいな野菜や果物を添えたりすれば、赤・黄・緑・白・茶の5色がそろい、彩りのよいおいしそうなお弁当に仕上がります。季節感や行事性、郷土色なども大切にしながら、自分らしい魅力あふれる弁当づくりを楽しみましょう。



☆天然のだしを使って冷めてもおいしく！

味をしっかりつけた方が冷めてもおいしく、保存性も高まりますが、塩分のとりすぎにつながります。天然のだしを使ったり、酢の保存性を活用するのもおすすめです。

総合チェック 「お・い・し・そ・う」

☆弁当の総合チェックは「お・い・し・そ・う」

- お……大きさぴったり？ い……彩りきれい？
- し……主食3、主菜1、副菜2？
- そ……それぞれ異なる調理法？ う……動かない？

お弁当作りを難しく考えずに、出来るところからはじめましょう。食べる人がふたを開ける瞬間に「おいしそう」と喜んだ顔を思い浮かべて、作る人も楽しく作れるといいですね。

