

はじめに

あなたは毎日の食事をバランスよく食べていますか？

あなたのカラダはあなたが食べたもので作られています。元気に、いきいき過ごすためのカラダづくりには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。

このレシピ集は、簡単に栄養バランスを整えることができる「3・1・2弁当箱ダイエット法^{*}」を活用して、主食・主菜・副菜の配分の目安を写真でご提案しています。

1. **じっくりと写真を見てみましょう。何を、どれだけ食べたら良いかの具体的なイメージを感覚として身につけることができます。**
2. **次に、あなたの普段の食事の主食・主菜・副菜の配分と比較してみましょう。抜けているもの、足りないもの、逆に多すぎるものに気づくことができます。**

「3・1・2弁当箱ダイエット法」で身につけた感覚は、健康バランス食を実践するための財産です。一度感覚が身につくと、お弁当箱に入っていない普段の食事や外食の時、コンビニ等で食事を選んで購入する時にもその感覚を活用できるようになり、いつでもどこでも健康バランス食を実践することができます。

厚別区食生活改善推進員協議会の食改さんの工夫が詰まった作りやすくておいしい料理を、日々のお弁当作りだけでなく、おうちごはんにもぜひご活用ください。

※参考:「3・1・2弁当箱ダイエット法」 針谷 順子/足立 己幸 著

目次

P2……………主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

P3~4……「彩り行楽弁当」

P5~6……「万能‘塩こうじ’で腸活弁当」

P7……………「サバと野菜の脳活弁当」

P8……………「常備菜活用ECO弁当」

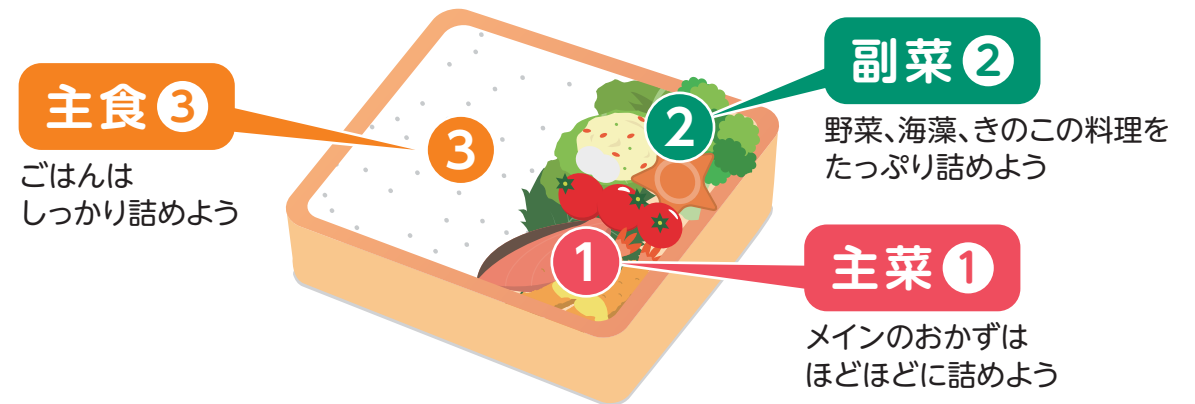
P9……………「ボリューム満点弁当」

P10……………みっちゃん直伝! 自家製梅味噌 & emma風♪簡単塩こうじ



主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

割合は3:1:2と覚えて!



主食…炭水化物を多く含む食品。 ごはん、パン、めん類など
主菜…タンパク質を多く含む食品。 肉、魚、卵、大豆製品など
副菜…ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む食品。 野菜、海藻類、きのこなど

かんたんバランスチェック!

5つのルールに従ってお弁当箱に詰めてみよう

- 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
(適正エネルギーが1食700kcalなら容量700mlのお弁当箱を)
- ルール2. 料理が動かないようにしっかりつめる
- ルール3. 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- ルール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
- ルール5. 全体をおいしそう!に仕上げる



野菜をもっと食べよう!

1日に必要な野菜は350g以上です。これは、野菜料理で5皿分に相当します。1回あたりの食事で1~2皿取り入れましょう!
1/3は緑黄色野菜からとるのが理想的。

減塩を心がけよう!

食塩のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病の原因に。1日の食塩摂取目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。ぜひうす味に慣れましょう。