

お弁当を作ってみよう！

ポイントは主食・主菜
副菜の3拍子



- ・主食(ご飯・パン等)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)・副菜(野菜・きのこ等)をそろえましょう。
- ・いろいろな食品を組み合わせ、彩り豊かな食卓にしましょう。
- ・揚げ物や油を多く使ったおかず、塩分の多いおかずは1種類までにしましょう
- ・煮たり、焼いたり、炒めたり、調理方法を工夫しましょう。



主食：主菜：副菜=3：1：2

主食(ごはん)をお弁当箱に半分(1/2)、残りのスペースに主菜(肉・魚・卵、大豆製品が主になるおかず)を1/3、副菜(野菜・きのこ類・海藻類のおかず)を2/3と詰めると、バランス良くエネルギーや栄養素をとることができます。

彩りを良く

赤・黄・緑・黒・茶・白を入れるようにすると彩り豊富でおいしくなります。

赤～にんじん、黄～かぼちゃ、緑～ほうれん草、黒～のり、茶～肉類、白～ご飯等

すきまなく詰める

お弁当に詰める順番は、①ご飯、②大きなおかず③小さなおかずの順に入れると詰めやすいです。ウィンナー等の小さなおかずはすき間を埋めるように詰め、崩れやすいものはおかずカップ等に入れるようにしましょう



お弁当を作ってみよう！



自分にあったお弁当を！

お弁当を作る時の注意点！

お弁当箱の大きさ(ml)≒エネルギー量です。(700mlのお弁当箱を使用すると、大体700kcalになります)
表を参考に、自分にあったサイズのお弁当箱を用意しましょう。目安よりお弁当箱が小さな人は牛乳やチーズなどをプラスしてみてください。

- しっかり手洗いをする
- お弁当箱、調理器具はよく洗って清潔にする
- 中心部までよく火を通す
- 汁気はしっかりきって、おかずごとに仕切る
- おにぎりを握る時はラップを使う
- ごはんやおかずは冷ましてから詰める
- おかずを詰める時はおはしを使う
- 食材はきれいに洗い、ヘタ等はとる

必要なエネルギー量の目安(単位:kcal)

	18~29歳		30~49歳		50~69歳		70歳以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1日	2650	1950	2650	2000	2450	1900	2200	1750
1食	883	650	883	667	817	633	733	583

