



お弁当箱で栄養バランスチェック

自分は何をどのくらい食べるとよいか、知っていますか？下記の4ステップで、栄養バランスがよく、自分に合ったエネルギー（カロリー）になります。普段お弁当を作らない方も、確認してみましょう！

ステップ1 自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ

自分のとりたいエネルギー量と同じくらいの「容量」のお弁当箱を準備します。

【例】普通の運動量の25歳女性の場合

1日に必要なエネルギー量は、右の表でみると1,950kcal程度と推測されます。1日3回食事をとるとすれば、単純計算すると

$$1,950(\text{kcal}) \div 3(\text{回}) = 650(\text{kcal}) \text{ となり}$$

容量650ml程度のお弁当箱を選ぶと良いということになります。

※ ただし、エネルギー必要量には個人差があること、食事以外のエネルギーは考慮していないことをご注意ください。

【参考表】推定エネルギー必要量(kcal/日)

	男性	女性
18～29歳	2,600	1,950
30～49歳	2,750	2,050
50～64歳	2,650	1,950
65～74歳	2,350	1,850
75歳以上	2,250	1,750

日本人の食事摂取基準(2025年版)より
身体活動レベル「ふつう」の者

※上記はあくまで参考表です。エネルギーの過不足は、体重の変化やBMIで評価します。

ステップ2 中身が動かないようしっかりとつめる

つめすぎず、ゆるすぎず、おいしく食べられるようにつめます。

ステップ3 主食・主菜・副菜を3:1:2の割合にする

主食・主菜・副菜を3:1:2の割合(容積)でつめると、栄養バランスがよくなります。

【主食】炭水化物を多く含む、ごはん・パン・めんなど

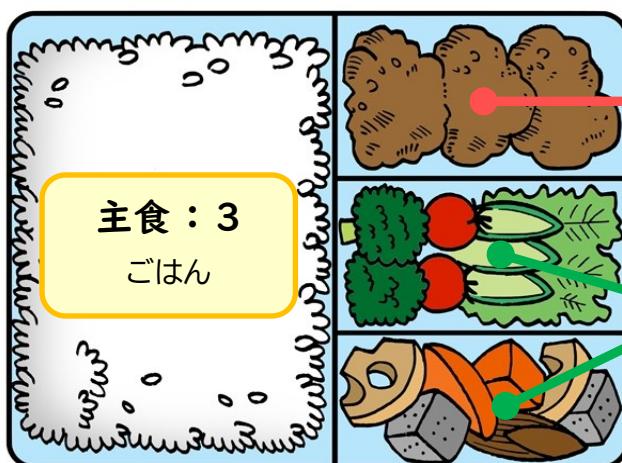
【主菜】たんぱく質を多く含む、肉・魚・たまご・大豆製品(とうふや納豆)などのおかず

【副菜】ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む、野菜・きのこ・海藻類などのおかず

ステップ4 調理法が異なったおかずを組み合わせる

揚げ物や炒め物はエネルギーが高くなります。煮る・焼く・茹でるなど、いろいろな調理法を組み合わせて。

【お弁当の一例】



主菜：1
からあげ(揚げ物)

副菜：2
サラダ(生、ゆで物)
根菜の炒り煮(煮物)



理想的な主食・主菜・副菜の割合は、普段の食事の場合も同じです。



このほか、1日の中で牛乳・乳製品や果物をとると、より栄養バランスが良くなります

