



栄養バランスのよいお弁当の詰め方

この4つのステップをおさえると、栄養バランスがよく、自分に合ったエネルギー(カロリー)のお弁当になります。お弁当で美味しく健康づくり！

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、右の表の中央値でみると2,000kcal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

$$2,000(\text{kcal}) \div 3(\text{回}) \div 667(\text{kcal}) \text{ となり}$$

容量670ml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】推定エネルギー必要量(kcal/日)

	18～64歳	65～74歳	75歳以上
男性	2,600～ 2700	2,400	2,100
女性	1,950～ 2050	1,850	1,650

日本人の食事摂取基準(2020年版)より
※ 身体活動レベルⅡ(ふつう)の者

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)で詰めると、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

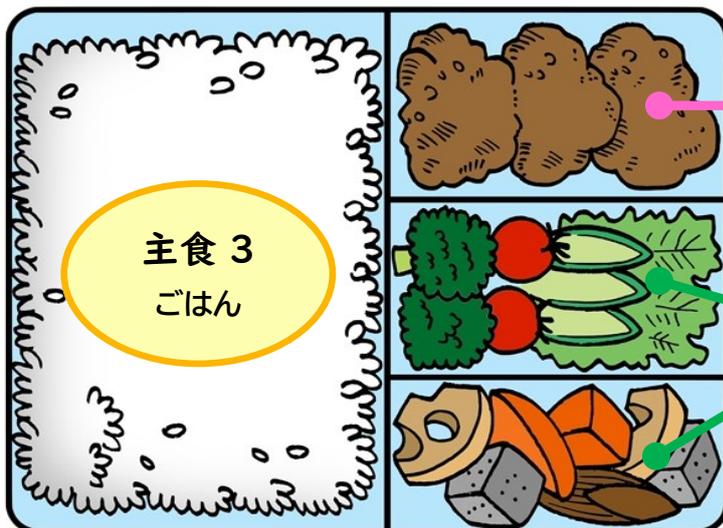
【副菜】ビタミン・ミネラルを多く含む、野菜・きのこ・海藻類などのおかず



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る。

【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)