



## お弁当箱から考える 簡単に栄養バランスを整える方法



春の暖かさとともに桜の花も見頃を迎えました。風に舞う花びらを眺めながら、家族や友人とお弁当を囲み、お花見を楽しまれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今月は、お弁当箱の詰め方から普段の食事の量について一緒に見直し、食べた元気になる 栄養バランスのよい食事について考えていきましょう！！

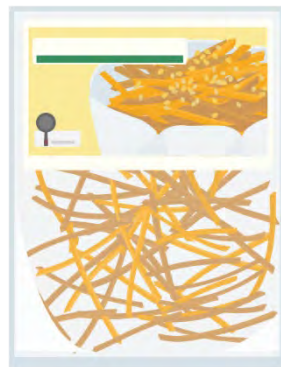
### ポイント① 何をどのくらい入れる？ 配分を決めておきましょう！

栄養バランスを整えるために、  
**主食：主菜：副菜 = 3：1：2**  
を目安に盛り付けましょう！

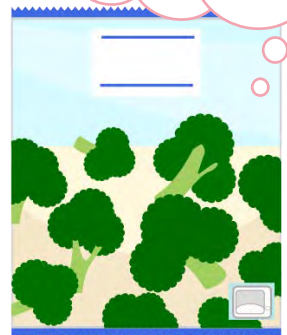
	主な栄養素	主な食品
主食	炭水化物	ご飯、パン、麺類など
主菜	たんぱく質、脂質	肉、魚、卵、大豆製品など
副菜	ビタミン、ミネラル、食物繊維	野菜、海藻、きのこ類など

「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」この中で特に不足しやすいのは「**副菜**」です。朝は忙しく、野菜料理まで手が回らないという方もいらっしゃるかと思います。その時は無理せずに、冷凍食品やカット野菜を活用しましょう。

また、お弁当向けの冷凍食品には自然解凍でそのまま詰められる料理もありますので、上手に活用してみたいはいかがでしょうか。



塩分が気になる方は  
減塩タイプの商品も上手に  
組み合わせてみましょう



## ポイント② お弁当箱の大きさ(容量)を確認しましょう！

詰めるおかずの種類や割合によって細かいエネルギー量は変わりますが、おおよそのエネルギーは、**お弁当箱の容量 $\div$ エネルギー量**とされています。  
(※ 主食:主菜:副菜を 3:1:2 の割合でつめた場合 )



普段使っているお弁当箱の容量がどのくらいあるのか確認してみましょう！！  
お弁当に入れるご飯と、普段お茶碗で食べているご飯の重量に違いがないか比較してくださいね。

### \* 豆知識

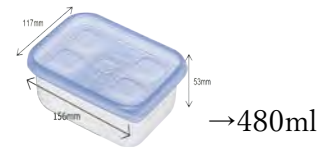
### ～お弁当箱のサイズどう選ぶ？～

お弁当箱のサイズは、**お弁当箱の容量(ml) $\div$ お弁当のエネルギー量(kcal)**と考えて『1日の必要エネルギーの1/3』と同じくらいの容量を選ぶのがおすすめです♪

例) 1日 1800kcal  $\div$  3食  $\div$  600kcal = 容量 600ml

1日の必要エネルギー  $\div$  ※ 標準体重 $\times$ 30

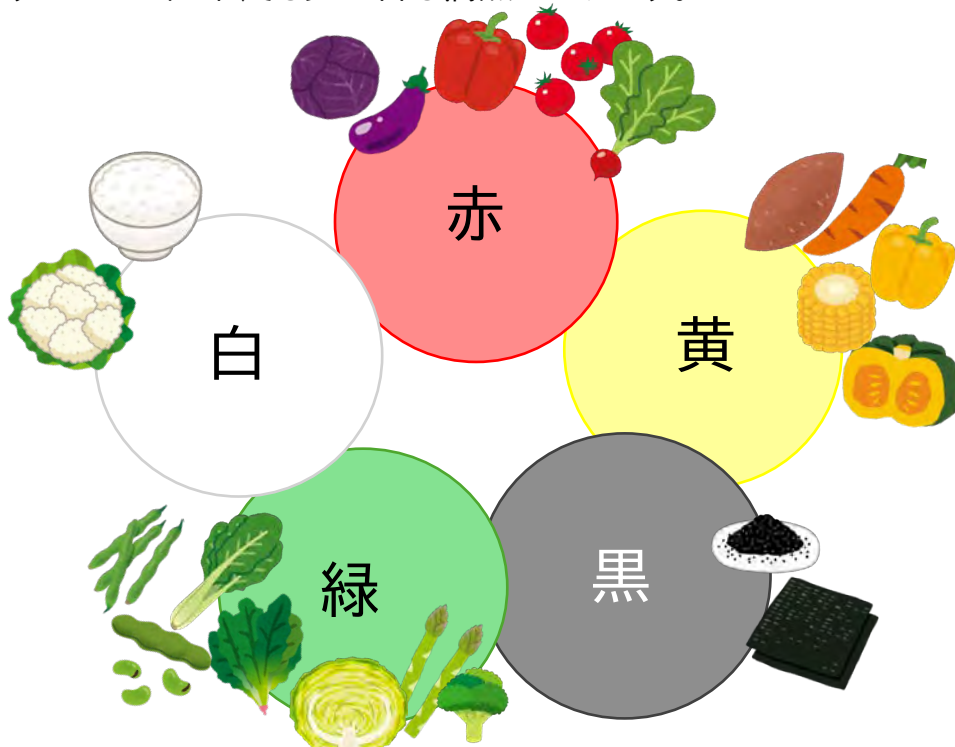
※標準体重=身長(m) $\times$ 身長(m) $\times$ 22



★弁当箱の容量は、箱の裏側に明記してあることが多いです。  
この容量は、お弁当を詰めた時のエネルギー量に相当します。目安にしましょう！

## ポイント③ 「赤」「黄」「緑」で彩りましょう！

お弁当箱を開けた瞬間に真っ先に目に入るのが彩りです。主菜となる肉や魚はどうしても色が地味になりやすく、茶色い料理が多くなりやすいです。そこに、「赤」「黄」「緑」の3つの色を意識してプラスすることで、栄養も見た目も満点になります。



コンロがふさがっていてもだいじょうぶ！ もう一品ほしいときのトースター調理♪  
お好みで粉チーズ、パセリ、青のり、バジル、カレー粉を散らしてお召し上がり下さい

## 副菜

### フキトマトのオーブン焼き



栄養量(1人前)

エネルギー

15 kcal

タンパク質

0.4 g

炭水化物

2.8 g

食塩相当量

0 g

【材料(2人分)】

ミニトマト 100g 小10個

【作り方】

- ① フキトマトはヘタをとり、縦半分に切る
- ② アルミ箔にのせて  
オーブントースターで3~4分程度焼く

## 副菜

### かぼちゃのオーブン焼き



栄養量(1人前)

エネルギー

17 kcal

タンパク質

0.5 g

炭水化物

1.6 g

食塩相当量

0 g

【材料(2人分)】

かぼちゃ 80g

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をつけたまま1cmの厚さに切る
- ② アルミ箔の上に乗せて  
オーブントースターで7~8分程度焼く

## 副菜

### アスパラのオーブン焼き



栄養量(1人前)

エネルギー

4 kcal

タンパク質

0.4 g

炭水化物

0.4 g

食塩相当量

0 g

【材料(2人分)】

アスパラ 40g 2本

【作り方】

- ① アスパラは2~3cm切る
- ② アルミ箔にのせて  
オーブントースターで4~5分程度焼く