

# 量はどのくらいがベスト??

※お弁当を主食：主菜：副菜＝3：1：2で詰めると、お弁当のエネルギー量(Kcal)とお弁当箱の容量(ml)はほぼ同じになります。容量はお弁当箱にお水がどのくらい入るかで量ることができます。

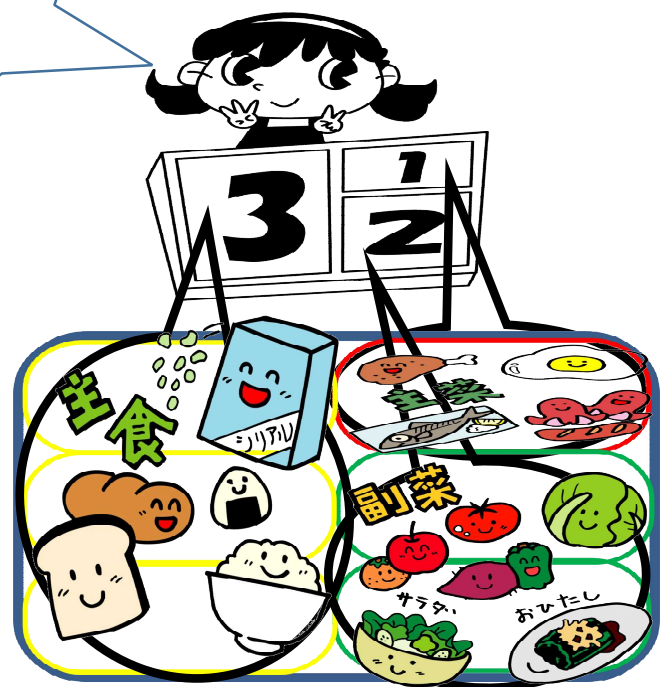
量は1日に必要なエネルギーの1/3が目安です。  
お弁当の容量とエネルギーの目安

単位：kcal

年齢	男性		女性	
	少ない	多い	少ない	多い
15～17歳	900	1000	750	800
18～49歳	850	1000	650	750
50～69歳	800	900	650	700

栄養バランスのよいお弁当のひみつは、

**主食：主菜：副菜＝3：1：2**



# お弁当作りのポイント

## 1. 栄養があり、簡単に作れるもの

焼く、炒めるなど調理工程をシンプルに。

## 2. 冷めてもおいしいものを

少し味を濃くしましょう。(腐敗を防ぐ)  
肉類は脂身の少ない物を選びましょう。

## 3. 野菜を入れる

サラダで入れるときは水気を切り、  
ドレッシングを別にする、水っぽく  
なりません。

## 4. 彩りを考える

赤：にんじん・トマト・果物  
緑：小松菜・ブロッコリー・インゲン  
黄：かぼちゃ・コーン・チーズ  
黒：ひじき・昆布・のり  
白：たまねぎ・もやし・大根

## 5. すき間をあけずに詰める

すき間があいているとおかずが寄って  
しまいます。すき間には、野菜や果物を  
詰めましょう。

おかずが冷めているかを確認してから、  
ふたをしましょう。(腐敗の防止)

# 料理をする前に…

★手洗いを完ぺきにしておこう★

石けんをよく泡立てて、手のひらと手の甲を洗います。

指と指の間や親指のつけ根、指先、手首も洗い残さないようにしましょう。

