

春からお弁当！

## その時、 あなたは!?

春になり、新しい生活をスタートした方も多いことでしょう。季節も良くなり、出かける機会も増えます。この時期は、お弁当作りに頭を悩ませそうですね。ちょっとしたポイントさえ抑えれば、彩りよくバランスのよいお弁当を作ることができます。そのポイントをまとめてみました。

労働衛生協会 健康管理部 管理栄養士 川崎 玲子



### 栄養バランスの良い お弁当にする

肉や魚よりも、野菜がたっぷり食べられる工夫を。主食：副菜：主菜＝3:2:1になるようにしましょう。



### おかずを彩りよく 盛り付ける

白、赤、緑、黄、茶の5色のうち、4色以上をそろえると彩りよく仕上がります。



### 食べる人にあった お弁当箱を選ぶ

年齢、性別、活動量に合ったサイズのお弁当箱を選びましょう。バランスよく詰めると、お弁当箱の容量(ml)と詰めたお弁当のカロリー(kcal)はほぼ同じになります。

#### 容量の目安

小学校低学年・成人女性・70歳以上の方・・・500～750ml  
中高生・成人男性・活動量の多い女性・・・750～900ml  
活動量の多い男性・・・900～1,100ml

減量したい人は、目安のサイズよりも少し小さめのお弁当箱にすると良いかもしれませんね。

#### 主食

ごはんの量の目安は成人男性のごはん200g、小学生低学年・女性・高齢者150g、中高生・運動の多い成人250gです。

#### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品のおかずなど。揚げ物は脂質のとり過ぎが心配ですので1日1品程度にしましょう。同じ種類に偏らないよう、1日の中で肉も魚も卵もまんべんなくとれるよう心がけましょう。

#### 副菜

野菜や芋、海そう類、きのこ類のおかずなど。1食分の副菜量は約140g程度となるようにしましょう。2品ぐらい詰め、青菜、人参などの緑黄色野菜を欠かさないようにしましょう。



### 忙しくてお弁当を手作りする時間がない方

#### 市販のお弁当を購入する場合

一般的な市販弁当は1食で1,000キロカロリーを超えているものも少なくありません。特に天ぷらやフライなどの揚げ物が入っていると、高カロリーになりがちです。市販のお弁当の時はごはんを少し残したり、カロリー表記があれば自分にあったカロリーのものを選ぶなど工夫しましょう。また、できるだけ野菜のおかずが2品以上入ったものを選ぶことも大切です。