



# 健康へまず一歩！ お弁当作りに挑戦！！



春になり、新生活をスタートされた方も多くと思います。この機会に、ぜひ食生活を見直す第一歩としてお弁当作りに挑戦してみましょう。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。

## 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：主菜：副菜=3：1：2になるようにしましょう。
- 主食はお弁当箱の半分、主菜は多すぎるとカロリーが過多になりがちです。肥満につながるので注意しましょう。
- 副菜は140gぐらいを目標に摂れるように工夫して、濃いお野菜を1品使ってみましょう。
- いろいろな味を組み合わせる変化を出してみましょう。

## おかずを彩りよく盛り付ける

白・赤・緑・黄・茶・黒の6色のうち、4色以上をそろえると、彩りよく仕上がります。

## 食べる人にあつたお弁当箱を選びましょう

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・成人女性・70歳以上の方…500～700ml  
 中学生・成人男性・活動量の多い女性…700～800ml  
 活動量の多い男性…800～1000ml

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よいかもしれませんね。



### ■主食

→ごはん、パン、麺類などの炭水化物  
スポーツなどでしっかり身体を動かしている人は主食を増やしましょう。

#### <ごはんの量>

成人男性のごはん…200g  
 小学生・女性・高齢者…150g  
 中学生・運動の多い成人…250g



### ■副菜

→野菜や芋、海そう類、きのこ類のおかず  
野菜ときのこと類で100g程度使いましょう。芋類でボリュームを出すのもよいでしょう。海藻類はヒジキなど常備菜を利用すると便利です。

### ■主菜

→肉、魚、卵、大豆製品のおかず

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。2品ほど入れると変化が出ます。

## 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1000kcal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つ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のも大切です。

あなたの健康を  
見つめてみませんか？

# 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
**高井戸東健診クリニック**  
 ご予約はこちら  
**03-3331-6823**  
 (平日 9:00～17:00)

高井戸東健診 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町  
**ほたるの里健診センター**  
 ご予約はこちら  
**0120-371-787**  
 (平日 9:00～17:00)

ほたるの里健診 検索 🔍