

## 「3・1・2弁当箱法」でバランスの良い食生活を

適量でバランスの良い食事といわれても「何をどれだけ食べたらよいか」がよくわからないですね。

今回は農林水産省でも紹介されている、お弁当箱を利用した適量でバランスの良い一食をつくる方法をお知らせします。



東海コープ  
ホームページに  
「おいしくって、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。

### ●食べる人にとって、ぴったりサイズのお弁当箱を選ぶ

一食に必要なエネルギー量(kcal)の数値とほぼ同じ容量(ml)のお弁当箱を選びます。一食に必要なエネルギー量は年齢・性別により異なります。下表などを目安に選んでみてください。一食分の食事をこのお弁当箱に詰めるイメージでつくります。

この表は一日に必要な量を3で割った値です。例えば朝は少なめにとる方は、他の食事やおやつなどで不足した量を補いましょう。

ぴったりサイズのお弁当箱の目安(一食分)

	男性	女性
小学生以下	450ml以下	
小学生低学年～中学年	450～700ml	450～650ml
小学生高学年	600～850ml	500～900ml
中学生～大人	750～1000ml	600～850ml
75歳以上	600～750ml	500～600ml

※数値は目安です。詳しくは文末のウェブサイトをご覧ください。

### ●動かないようにしっかり詰める

ぴったりサイズのお弁当箱に主食・主菜・副菜をすき間なくしっかり詰めることで、必要な栄養素の量を確保できます。

主菜：魚介、肉、卵、大豆などを主材料とする料理  
副菜：野菜、いも、海藻、きのこなどを主材料とする料理

### ●主食3:主菜1:副菜2の割合に料理を詰める

この割合で詰めることで、一食分のエネルギー量や栄養素をバランス良く摂ることができます。主菜に充てるスペースは意外に少なく、副菜をたくさん摂ることで不足しがちな野菜を摂ることができます。

### ●同じ調理法の料理は(特に油を多く使った料理)は一品だけ

炒め物、揚げ物、マヨネーズを使ったサラダなどはそれ以外の焼き物、茹で物、蒸し物、和え物などと上手に組み合わせましょう。  
塩を多く使った食材も重ならないように。

### ●全体をおいしそうに仕上げる

白・赤・緑・黄・茶の5色のうちの4色をそろえると、彩りもよく、栄養のバランスもよくなります。

こうしてできたお弁当箱に詰まった食事が適量でバランスの良い一食分の目安になります。普段の食事でも適量のお弁当箱に詰めることをイメージすればバランスの良い一食になります。

※この記事の出典は2021年5月18日にアクセスしたNPO法人食生態学実践フォーラムHPです。



2021年  
6月5週  
(26号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

