

新生活はお弁当に挑戦！

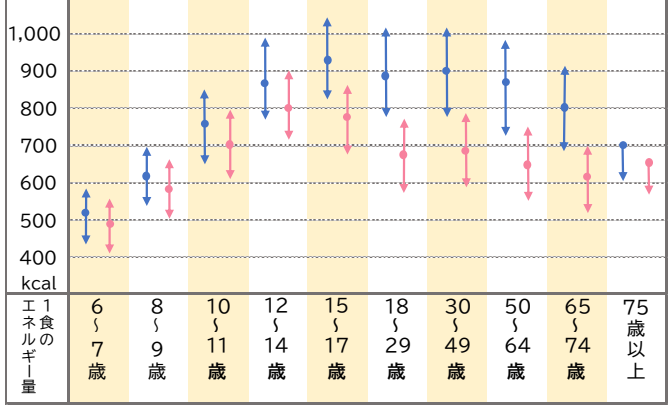
4月から新生活が始まり、お弁当が必要になる方もいるのではないのでしょうか。お弁当を作ると自分で味付けを調節できたり、野菜を増やしたりと健康的な食事を取り入れることができます。バランスの良い食事で新生活を元気にスタート！

お弁当の基本

食べる人に合った弁当箱を選ぼう

お弁当の容量 (ml) は合計カロリーと近い値とされています。自分の1食に必要なカロリーと近い容量の弁当箱を見つけることが大切です！

性別、年齢別の1食あたりに必要なエネルギー量



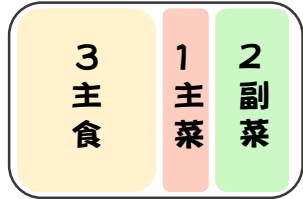
※男性は青、女性はピンクで表しています
※活動量の多い人は▲、普通の人●、少ない人は▼が目安です

参考：NPO 法人食生態学実践フォーラム HP <https://shokuseitaigaku.com/bentobako>

詰める時の配分は

「3・1・2弁当箱法」を活用

食べる人にとってピッタリサイズのお弁当が見つかったら、上から見て**主食3・主菜1・副菜2**の割合で詰めてみましょう。適量で栄養素のバランスの取れたお弁当にすることができます♪



「3・1・2弁当箱法」を活用するときのポイント

動かないようしっかりと詰める

主食・主菜・副菜をすき間なく詰めることでちょうど良いカロリーや栄養素のバランスがちょうどよくなります



油を多く使った料理が被らないようにする

お弁当のカロリーが高くなるように、色々な料理を組み合わせましょう



おすすめのおかずと作る時の工夫



鮭の塩焼き

まとめて焼いておけば朝詰めるだけで時短！

小松菜ともやしのもの酢和え

加熱後、酢と少々しょうゆ、のりをちぎって和えれば完成！酢を活用して減塩にも♪

にんじんとツナのナムル

作り置きに最適♪
ベジ足し第5弾に掲載！
ベジ足し第5弾はコチラ▶



すべてレンジで調理できます！
鮭もレンジで蒸して入れるだけでもOK！



あると便利！
お助け食材！

ミニトマトやレタス
隙間ができる、野菜が少ない、というときは**レタスを敷いたり、ミニトマトを入れよう！**
彩りも○

ちくわ・ハム など
切って入れるだけで隙間を埋めることができます。ちくわにきゅうりを詰めたり、ハムエッグにすればボリュームアップ

冷凍野菜
解凍不要のものはそのまま入れるだけなので朝の時短に！

