

栄養だより

2023年12月
荻野病院
栄養課

No. 29

3・1・2を使った お弁当の例



◆メニュー◆

- ◎押麦入りご飯
- ◎ピーマンの肉詰め
- ◎小松菜の煮浸し
- ◎人参とツナの
マスタード和え
- ◎わかめと大根の
ポン酢和え



学校や職場などでの食事はお弁当という方も多いのではないのでしょうか。お弁当も普段の食事と変わらず、主食、主菜、副菜を揃えて食べることが大切です。また、調理してから食べるまでの時間が長くなることから菌が増えやすく食中毒のリスクが高まります。今回はお弁当づくりにおける様々なポイントについて紹介します。

【お弁当箱の選び方】

まずは自分に合ったサイズのお弁当箱を選びましょう！

お弁当箱の容量 (mL)

= 1食に必要なエネルギー量 (kcal)

(例えば、600kcalの場合は600mLの弁当箱)
1食に必要なエネルギー量は、性別や年齢、身体活動レベルなどによって人それぞれです。

(例)

【幼児】 400～450ml

【小学生】 500～750ml

【中高生】 男子 850～950ml
女子 750～800ml

【成人】 男性 700～900ml
女性 550～700ml

【組み合わせ方】

主食・主菜・副菜のバランスは、**3：1：2**！
お弁当箱の中での面積が

主食：主菜：副菜 = **3：1：2** になると、栄養バランスのとれたお弁当になるといわれています。おかずは主菜のみ偏りやすいため注意！
二段重ねでも比率が合っていればOK



【食中毒予防】

「つけない、増やさない、やっつける」の3つを意識し、食中毒を予防しましょう。

- ①手をきれいに洗う、素手で触らない。
- ②お弁当箱はよく洗い、しっかり乾かす。
パッキンを外して洗いましょう。
- ③おかずは中まで火が通るようにしっかり加熱。卵料理は半熟ではなくしっかり固まるまで加熱し、作り置きは再加熱すると安全です。
- ④蓋をするのは冷めてから。温かいままだと菌が増えやすい温度と湿気の状態に。
- ⑤保管は涼しいところに。夏場は保冷剤などを使用しましょう。