

お弁当箱の詰め方・選び方

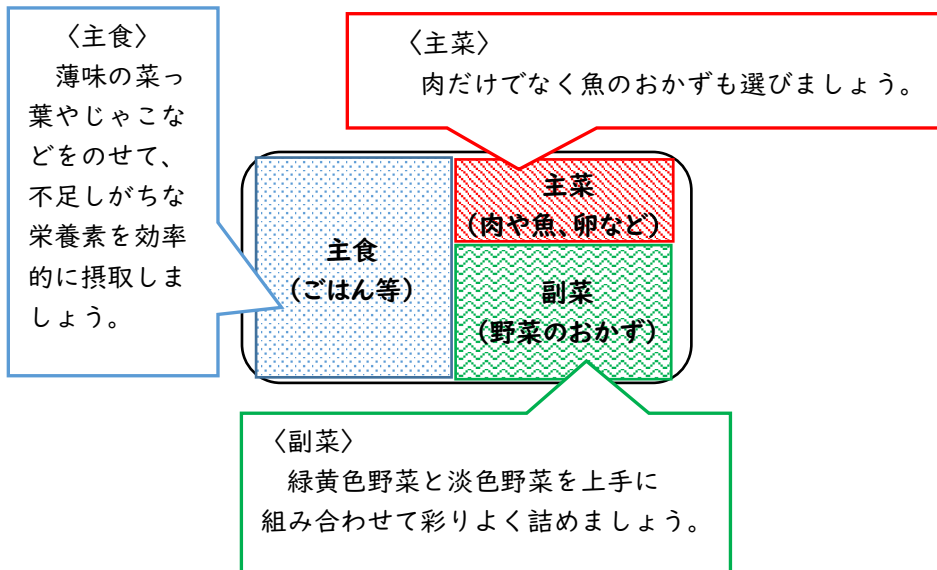
バランスのよいお弁当の詰め合わせ方

主食：主菜：副菜＝3：1：2 の割合で隙間なく詰めましょう。

【お弁当の選び方】

お弁当箱の容量（ml）とエネルギー量（kcal）はほぼ同じです。

1食あたりに必要な自分のエネルギー量に合ったサイズのお弁当箱を選びましょう。



お弁当を作るときのコツ

お弁当は作ってから食べるまでの時間が長いので、衛生的に作らないと食中毒が心配です。

細菌の付着や増殖を防ぎ、傷みにくいお弁当を作るコツをご紹介します。

- その1 調理前によく手を洗う
- その2 しっかり加熱する
- その3 水気をよくきって詰める
- その4 加熱後は手で触れない
- その5 冷めてから詰める

あなたの1日あたりのエネルギー摂取量の目安を知ろう

- 身体活動量の目安を知る。
下記の中から、あなたの活動に一番近いものを使用しましょう。

軽労作の人(デスクワークが主な人・主婦)…… 25～30kcal/体重1kg
普通の労作の人(立ち仕事が多い職業)…… 30～35kcal/体重1kg
高い労作の人(力仕事の多い職業)…… 35kcal以上/体重1kg

- 身体活動量の目安が分かったら、あなたの標準体重を掛けてみましょう。

〈標準体重の計算〉

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

あなたの標準体重	×	あなたの身体活動量の目安	=	あなたの1日あたりのエネルギー摂取量
①		②		③
kg				kcal/日

あなたの1食分の食事の目安量を知ろう

あなたの1日あたりのエネルギー摂取量		あなたの1食分のエネルギー目安量
③	÷ 3食/日 =	
kcal/日		kcal/食

外食や加工食品に表示されている栄養成分表示のエネルギー量を確認し、自分の1食分のエネルギー目安量と比較して、適量を知りましょう。

(出典：日本栄養士会 ヘルシーダイアリー)

【問い合わせ】健康増進課 健康推進係 (四季健康館内)

TEL 48-0221 (内線4005)