

健康日記

栄養バランスを整える！「3・1・2弁当箱法」

お弁当を使って、バランスのよい食事を実践しませんか。

自分の体に合ったサイズのお弁当箱に、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で詰めることで、一食の適量とバランスを感覚で知ることができます。

主食 主菜 副菜
3・1・2

自分に合った弁当箱を選ぶ

自分の性別や年齢に合ったサイズのものを選びましょう。その上で、普段食べている量を弁当箱に詰めれば適量の感覚をつかむことができます。

「3・1・2弁当箱法」実践のポイント

まずは、調理法や味付けが重ならないことが大切です。揚げ物ばかり、濃い味付けばかりではエネルギーや塩分が過多になります。焼く、ゆでる、蒸すなど、調理法と味付けに幅をもたせましょう。

また、料理が動かないようしっかり詰めることも大切。自分に合ったサイズのお弁当箱がものさしの役割を果たすので、しっかりと詰めればちょうど良いエネルギー量や栄養素になります。

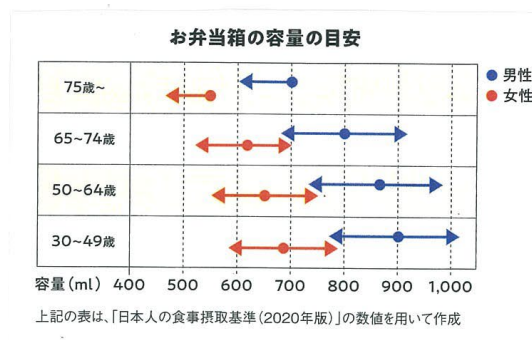
食材は旬のものを使い、彩り豊かで美味しそうに仕上げるよう意識してください。

これら5つのポイント(*)を踏まえて、お弁当の設計図作りから始めてみましょう。

長方形の枠を描き、お弁当の中身(焼き魚、卵焼きなど)を図案化します。完成した設計図通りに料理を詰めて食べてみると一食の目安が感覚として身につく、バランスの良い食生活のイメージが具体的につかめるようになるはずです。

*「3・1・2弁当箱法」5つのポイント

- ①食べる人に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
- ②動かないようしっかり詰める
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合で詰める
- ④同じ調理法の料理(特に油脂を使った料理)は一品だけ
- ⑤全体を美味しそうに仕上げる



*うっとうしく、じめじめした体力消耗の激しい梅雨の季節です。お弁当箱の蓋を開ける楽しみは元気の源でもあり、喜びでもあります。喜びは免疫力アップにもつながります。