

健康的なお弁当作り のポイント

栄養バランスの良いお弁当の作り方

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

- 1食に必要なエネルギー量 (kcal) とほぼ同じ数値の容量(ml)のお弁当箱を選ぶ

例えば、40歳の女性 低い活動量の場合
1日に必要なエネルギーが1750kcalになります
1食が1/3量とするとだいたい600kcalになるので
その時のお弁当箱は、600mlと考えます。

参考表2 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル ¹						
0～5 (月)	-	550	-	-	500	-
6～8 (月)	-	650	-	-	600	-
9～11 (月)	-	700	-	-	650	-
1～2 (歳)	-	950	-	-	900	-
3～5 (歳)	-	1,300	-	-	1,250	-
6～7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17 (歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上 (歳) ²	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-

厚生労働省の日本人の食事摂取基準
2020版より

身体活動レベル

は、低い

(生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合)

は、ふつう

(座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合)

は、高い

(移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合)

1日の必要なエネルギー量は、年齢、性別、運動量によって違います

主食 3 ・ 主菜 1 ・ 副菜 2 の割合で詰める

主食：3
ごはん・パン・めんなど



主菜：1
卵・肉・魚・大豆・大豆製品
などのおかず

副菜：2
野菜・いも・海藻・きのこ
などのおかず

動かないようにしっかり詰める

- すき間なくしっかり詰める
- ふたをしたとき料理がつぶれない高さにする

同じ調理法の料理は、1品だけ

- ・特に油脂を多く使った料理が重なると全体としてエネルギー量が多くなってしまいます
- ・味付けも重ならないようにする

おいしそうに仕上げる

- 赤、緑、黄色の3色を入れて、彩りよくする

赤

ニンジン、トマト、エビ
鮭など

黄

卵、コーン、カボチャ
サツマイモなど

緑

ホウレンソウ、ピーマン
ブロッコリーなど

- 形を工夫してみる
- 季節のものを使う

楽しく食べる



終わり