

親子で元気 ～お弁当作りのポイント～



葛飾区健康部（保健所）
保健センター

はじめに

ご自身やご家族のお弁当を作るときに気を付けるポイントをご紹介します。

- お弁当の量と栄養バランス
- 食べやすいお弁当
- 衛生に気を付けよう！
- 簡単レシピ

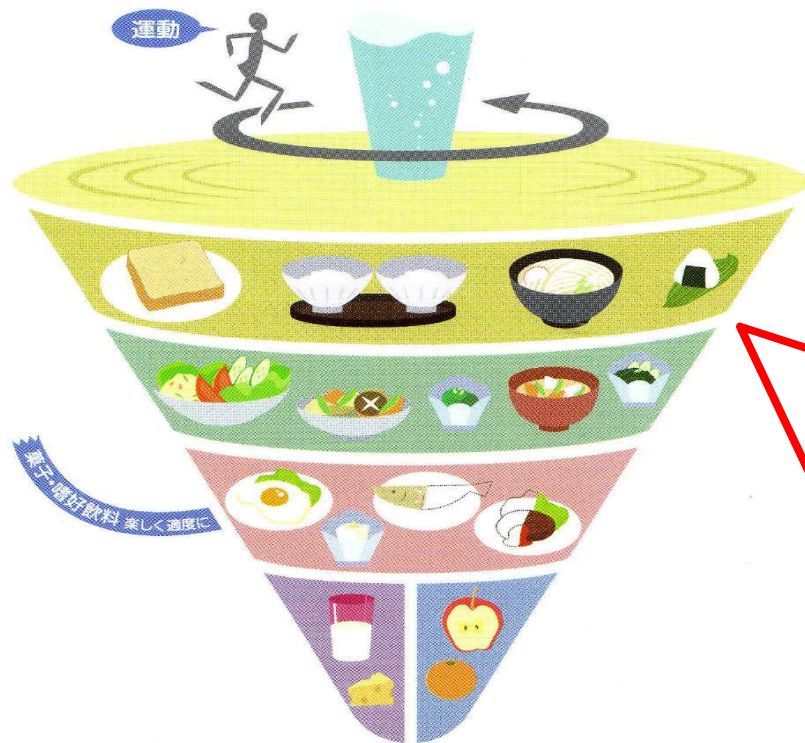
など.....



量と栄養バランス

お弁当の量と栄養バランスを整えるには、1日の食事量と栄養バランスを知ることが重要です。

食事バランスガイドを利用し、ちょうどよい量を確認しましょう。



食事バランスガイドとは.....

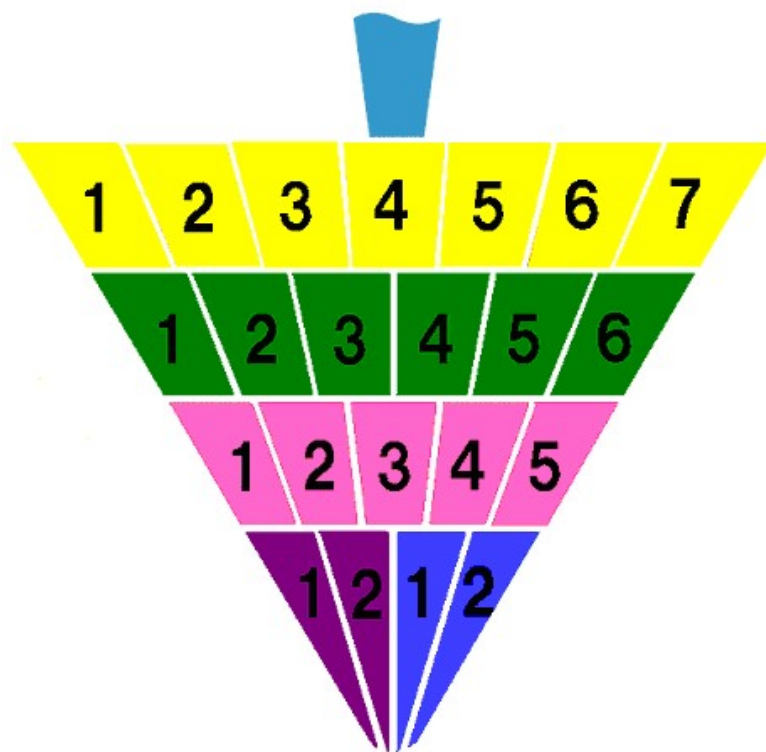
1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

主食	5～7つ（ごはん中盛り4杯程度）
副菜	5～6つ（野菜料理5皿程度）
主菜	3～5つ（肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度）
牛乳・乳製品	2つ（牛乳1本程度）
果物	2つ（みかん2個程度）

※上記は大人の目安です。

ちょうどよいお弁当 【大人の場合】

1日の食事の約1/3量が1食の量つまり1個のお弁当の量になります。
コンビニやスーパーでお弁当を買って食べる際にも栄養バランスに気を付けてみましょう。
量が多すぎたり、偏ったりしていると、肥満の原因になります。



12～69歳の女性のバランスコマ

- ・約2000～2400kcal
- ・主食: 5～7つ(ごはん中盛り4杯程度)
- ・副菜: 6つ(野菜料理6皿程度)
- ・主菜: 3～5つ(肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度)



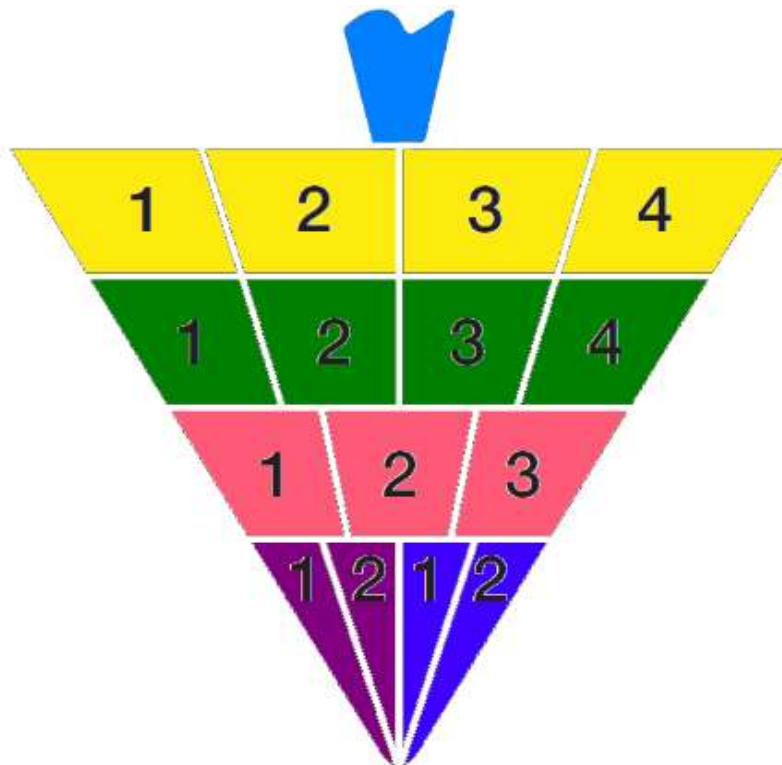
1食(お弁当1個)だと

- ・約670kcal
- ・主食: 2つ(ごはん中盛り1杯程度)
- ・副菜: 1～2つ(野菜料理2皿程度)
- ・主菜: 1つ(肉・魚・卵・大豆料理1皿程度)

ちょうどよいお弁当 【子どもの場合】

ちょうどよいお弁当の量は年齢や性別によって異なります。

子どものお弁当を作るときには子どもを基準にしたバランスコマで確認し、食べている様子や体重の変化に応じて調整しましょう。



3歳～5歳のバランスコマ

- ・約1300kcal
- ・主食: 3～4つ(ごはん小盛り4杯程度)
- ・副菜: 4つ(野菜料理4皿程度)
- ・主菜: 3つ(肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度)

1食(お弁当1個)だと

- ・約420kcal
- ・主食: 1～2つ(ごはん小盛り1杯程度)
- ・副菜: 1～2つ(野菜料理1皿程度)
- ・主菜: 1つ(肉・魚・卵・大豆料理1皿程度)

ちょうどよいお弁当の目安 「3・1・2弁当箱法」

「3・1・2弁当箱法」は、“1食に何を、どれだけ食べたらよいか”のもののさしです。1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合につめる食事・食事づくり法です。

ニーズ

- わかりやすい
- 使いやすい
- みんなで共有しやすい
- “食事のものさし”がほしい!

日本の食文化の知恵
主食・主菜・副菜の組み合わせ
+
栄養学・食生態学を基礎にする
“量”の概念

コンセプト

- 「全体」から部分へ、そして全体へ
- 重量ではなく、見てわかる「容積」で把握
- 1日ではなく、食べる行動の単位である「1食」単位

ごはんしっかり「3・1・2弁当箱法」

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱で

いつもの食器(碗や皿)で



5つのルール

- 1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ
(例えば、1食に700kcalがちょうどよい人は700mLの箱を)
- 2 動かないようにしっかりつめる
- 3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- 4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ
- 5 全体をおいしそう!に仕上げる

農場、市場、食料品店、食堂・
レストラン、学校・職場・施設、
家庭等で入手可能な食材・
料理を活用して

ライフスタイルや地域・環境の特徴を活かして
“何をどれだけ食べたらよいか”を考え、準備し、
食べる力、目測力の形成

目指したエネルギー量(例えば700kcal)で、主要な
栄養素がバランスよく組み合わせられた、おいしい1食、
しかも食料自給率が高い健康な1食ができる!!

一人ひとりの「健康・生活の質(QOL)」と「環境の質(QOE)」のよりよい共生へ

「3・1・2弁当箱法」ルール1

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

◎ 1食のエネルギー量（目安）

年齢	男性	女性
1～2歳	320kcal	300kcal
3～5歳	430kcal	420kcal
6～7歳	520kcal	480kcal
18～29歳	870kcal	650kcal
30～49歳	920kcal	680kcal

お弁当箱の容量（ml）と1食のエネルギー量（目安）がだいたい同じになれば、ちょうどよい量のお弁当箱です。

お弁当箱の裏に耐熱温度等と並んで容量が表記されていることが多いです。確認してみましょう。

分からないときは、お弁当箱に水がどれくらい入るか試してみましょう。

「3・1・2弁当箱法」ルール2 動かないようにしっかりつめる



●隙間はありませんか？

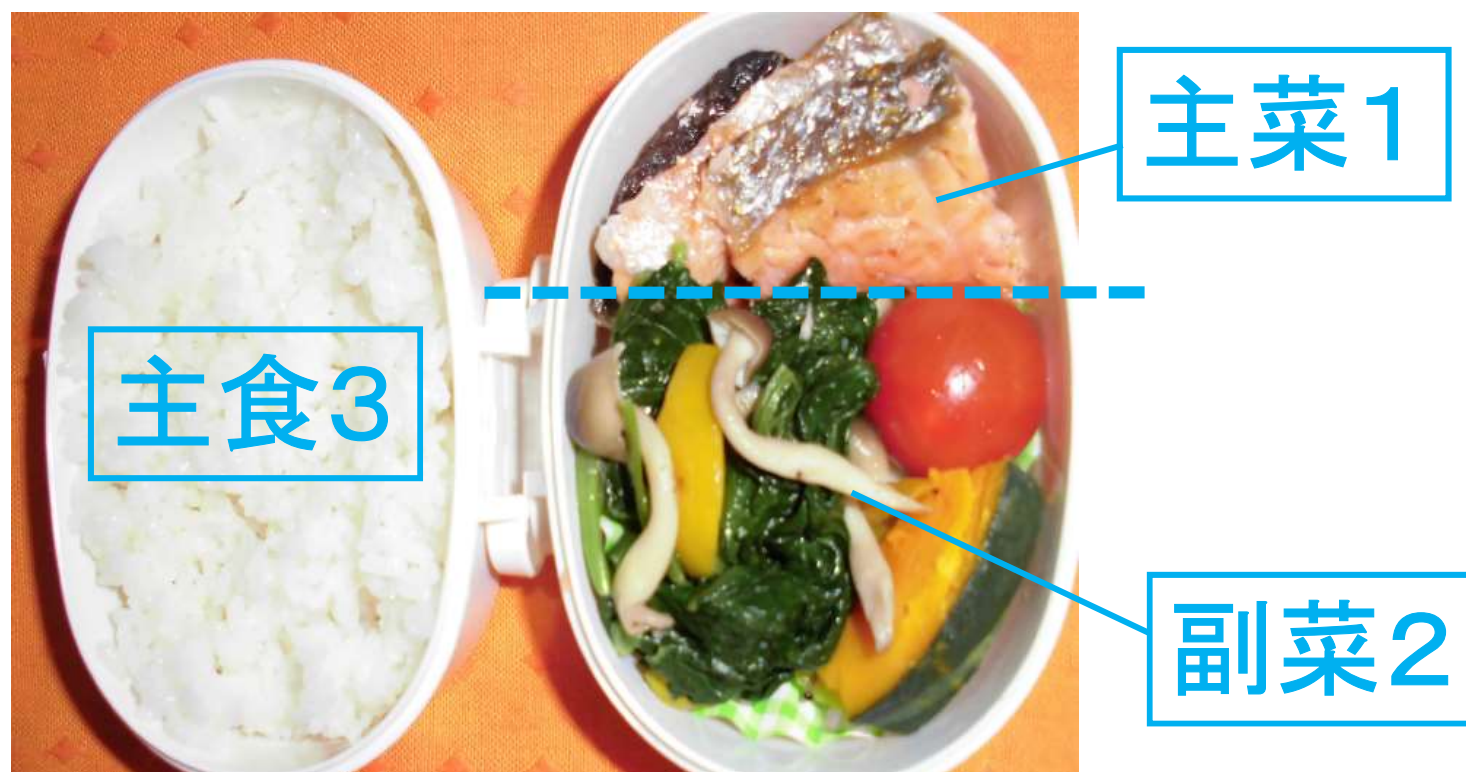
隙間が空いていると、中身が動いてしまい、形が崩れたり、味が混ざってしまったりします。隙間があるということは量が少ない可能性もあります。

●つめすぎていませんか？

フタが閉めにくいほどぎゅうぎゅうに詰めてしまうと中身が潰れてしまいます。また、量が多すぎる可能性がありますので、無理なくフタが閉められるようにつめましょう。

「3・1・2弁当箱法」ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

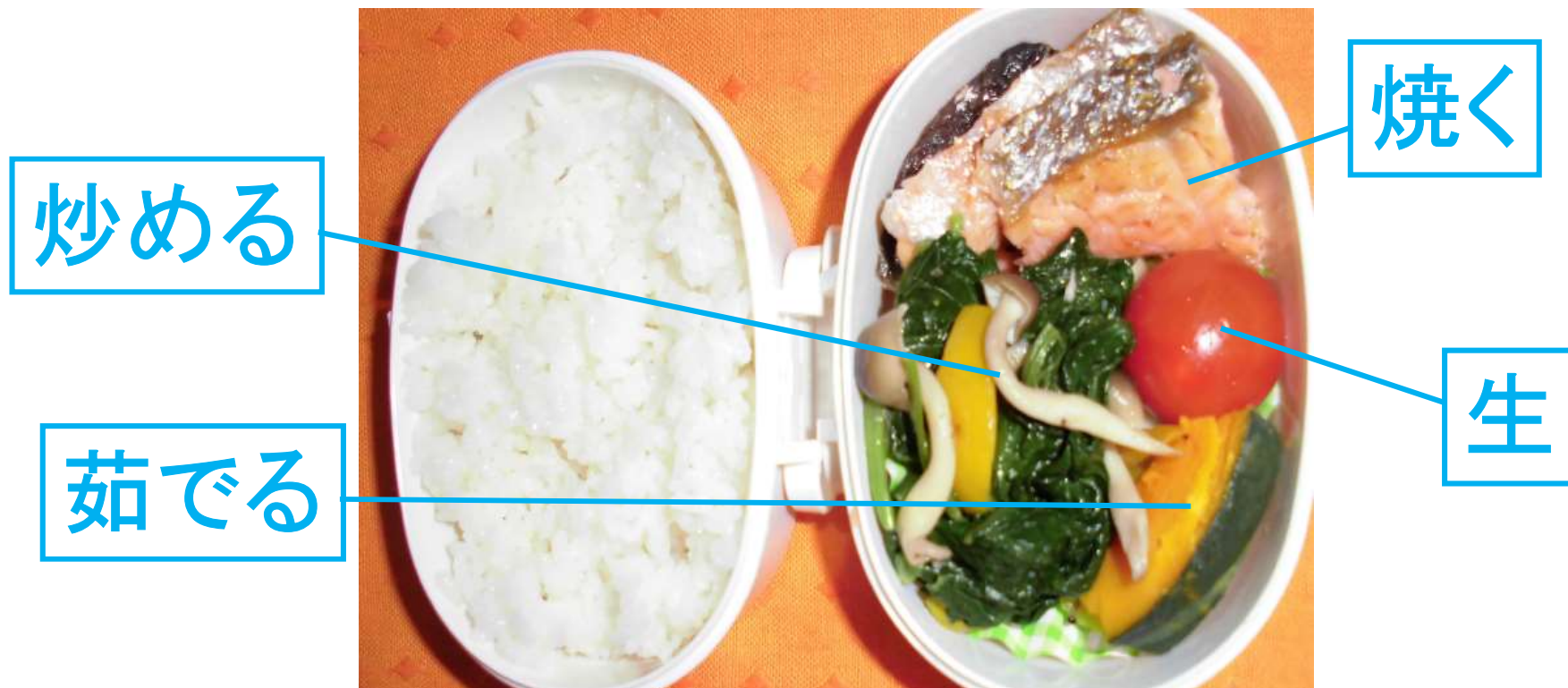
弁当箱全体を6等分して、主食（ごはん）：主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）：副菜（野菜のおかず）を3：1：2の割合に詰めるとエネルギー量や栄養素をバランスよくとることができます。



「3・1・2弁当箱法」ルール4 同じ調理法の料理は1品だけ

調理法や味付けが偏らないようにしましょう。

特に、油を多く使った料理が多くなるとエネルギー量が多くなりすぎてしまいます。油を使わない料理を組み合わせましょう。



「3・1・2弁当箱法」ルール5 全体をおいしそう！に仕上げる

食事で大切なことは、おいしそうできれいで楽しいこと。彩りや季節感なども意識して、おいしそうに仕上げましょう。



魚の旬

春: さわら 夏: イワシ
秋: 鮭 冬: タラ

野菜の旬

春: アスパラ、玉ねぎ、菜の花
夏: トマト、かぼちゃ、きゅうり
秋: しいたけ、さつまいも、ごぼう
冬: 大根、ほうれんそう、ブロッコリー

果物の旬

春: いちご、オレンジ 夏: さくらんぼ、もも 秋: 柿、ぶどう 冬: みかん、キウイフルーツ

お弁当作りのコツ

コツを押さえると、お弁当作りの負担を減らすことができます。

1. 事前に決めておく

事前にメニューを決めておくと、材料の調整がしやすくなります。まず主菜を決め、味や彩りが重ならないように副菜を決めましょう。夕食や朝食と同じメニューでも、具の切り方を変えればお弁当用になることも。

2. 汁気のあるものや油が出るものは控える

汁気のあるものなどは詰めるのが難しく、また、食べるまでの間に漏れてしまうことがあります。使うときには、葉物野菜など汁気を吸い取るものを敷くと良いでしょう。

3. 一緒に作ってみる

ミニトマトのヘタを取ったり、レタスやキャベツをちぎったり、前日にできる簡単な作業を子どもと一緒にやってみましょう。

4. 加工食品を上手に使う

冷凍食品や市販の加工食品も使えます。そのままおかずにしても、材料として使うこともできます。

食べやすいお弁当 その1

食べやすいお弁当にすると完食しやすくなり、お弁当の時間がもっと楽しくなります。

ポイント①一口大を意識しよう

大きすぎると、箸やフォークで食べにくくなります。
小さいお子さんだと噛み切れないこともあります。
一口で収まるよう食材の大きさを意識しましょう。
また、小さく薄くすることで熱が通りやすくなり調理の時間も短くなります。



ポイント②食べなれた食品を中心に

初めての食材や珍しい食材は、大人にとっては楽しみでも、子どもにとっては少し緊張してしまうかも。
家で食べなれた食材を中心に用意しましょう。
ただし、保育園などお友達と一緒に食べると苦手なものも食べられることもあるので、チャレンジしても良いでしょう。

食べやすいお弁当 その2

ポイント③いろいろな味を用意しよう

同じ味付けばかりだと、お弁当の途中で飽きてしまうかも。

いろいろな調味料を使って味の変化を楽しめるようにしましょう。

冷めてもおいしく感じる酸味を使ったり、卵焼きにシラスやたらこを入れて、調味料を使わずに風味をつけてもおいしいです。

ポイント④小分けカップを上手に使う

和え物や炒め物は、小分けカップを使って、調味料が混ざらないようにすると食べやすくなります。

彩りも保たれるので、お弁当箱のフタを開けた時に楽しめます。



衛生に気を付けよう！

作ってから食べるまで時間が空いてしまうことが多いので、より一層、衛生や安全に気を付けましょう。

- 手はせっけんでよく洗い、流水でよく流す
- 肉や卵など加熱して食べるものと、サラダや果物など加熱しないものは別のまな板で調理する



- 前日に作ったものは、当日の朝に再加熱する
- 傷みやすいものは避け、要冷蔵のものは加熱して使用する
- 加熱したものは冷ましてから入れる

まとめ

- 主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整えましょう
- コツを押さえて、簡単に準備しましょう
- 食べやすいお弁当にし、完食できるように
- 衛生に気を付けて作りましょう



色あざやかで子どもも食べやすい 簡単おかず①

小松菜とパプリカのオイスターソース炒め

材料（用意しやすい量）

- ・小松菜 1束
- ・黄パプリカ 1/2個
- ・しめじ 1/2パック
- ・油 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・醤油 小さじ1



作り方

- ① 小松菜はさっと茹でて水気を切り、3～4cmに切る。しめじは石突を除き、食べやすい大きさにほぐす。黄パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ 黄パプリカとしめじに火が通ったら、オイスターソースと醤油を加え、味を絡める。
- ④ お弁当に入れるときは、よく冷ましてから入れる。

※子どものお弁当に入れるときには、小さめに切ると食べやすくなります。

約1人分の栄養価(目安)

エネルギー40kcal たんぱく質 1.9g 脂質2.3g
炭水化物4.2g 食塩相当量 0.5g

一緒に作ってみよう！ 簡単おかず②

キャベツのごま和え

材料（用意しやすい量）

- | | |
|-------------|--------|
| ・キャベツ | 2枚 |
| ・すりごま | 大さじ2 |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・めんつゆ（3倍濃縮） | 小さじ1 |



作り方

- ① キャベツを洗って、食べやすい大きさにちぎる。ラップをかけ、電子レンジで約3分加熱する。固いようだったらさらに加熱する。
- ② めんつゆと砂糖を混ぜておく。
- ③ キャベツがしんなりしたら、すりごまと②を加え、よく和える。
- ④ お弁当に入れるときは、よく冷ましてから入れる。

※キャベツをちぎったり、すりごまを和えたり、
お子さんと一緒に作ってみましょう。

約1人分の**栄養価(目安)**

エネルギー79kcal たんぱく質 3.0g 脂質5.0g
炭水化物 7.4g 食塩相当量 0.3g