

出来合い弁当を選ぶポイント

出来合いの食事でバランスよく食べる方法を知り、自分のからだに必要な組み合わせを選びましょう。

主食、主菜、副菜の量は「3:1:2の割合」が理想

【主食】ご飯、パン、麺→エネルギーのもとになる

【主菜】肉類、魚介類、卵、大豆製品→からだを作るもとになる

【副菜】野菜類、きのこ類、海藻類→からだの調子を整える



[引用] 法人食生態学実践フォーラムHPより

主食「ごはん」の場合

例 / 幕の内弁当



<特徴>
比較的バランスが良いが、副菜は不足しやすい。

主食「麺」の場合

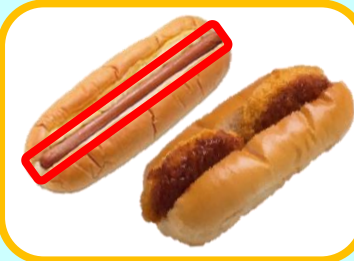
例 / ミートソーススパゲティ



<特徴>
主食量が多く、メニューによっては、主菜と副菜の量が変わる。

主食「パン」の場合

例 / ソーセージパン・コロッセパン



<特徴>
メニューによっては、主食と主菜が過剰になる。副菜は不足しやすい。

改善策

●足りない部分を追加する。特に不足しやすい副菜は意識して摂る。



ミートソーススパゲティ

+



野菜サラダ



●栄養表示を確認する

1食あたり	
エネルギー	839kcal
たんぱく質	32.3g
脂質	26.2g
炭水化物	118.6g
ナトリウム	1.0g
食塩相当量	2.5g

栄養表示を確認して、摂り過ぎや偏りを防ぐ。

これだと摂り過ぎかな...



●汁物や麺類の汁は残す

●摂り過ぎた時は次の食事で調節

昼食に主菜が多ければ夕食で減らすなど、1日の中で上手に調節を。



忘れずに

●果物や牛乳・乳製品も取り入れる

目安として、果物100g以内（バナナなら1本分）
牛乳ならコップ1杯程度も1日のうちに摂りましょう。



▼単品で組み合わせるときの選び方の工夫

主食



白米おにぎり



コッパン



うどん

食物繊維多め



雑穀おにぎり



ライ麦パン



そば

主菜



唐揚げ



魚フライ



麻婆豆腐



ギョウザ

油脂類控えめ



サラダチキン



焼魚



豆腐チゲ



シュウマイ

副菜



ポテトサラダ



野菜天



コーンスープ

油脂類控えめ



野菜サラダ



おでん



味噌汁