

● 3・1・2で簡単バランス弁当 ●

(壮年期)

お弁当箱の容量＝1食分のエネルギーと考え、自分に合ったサイズのお弁当箱に
主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で詰め合わせると、適量でバランスの良い
1食になります。

● お弁当を作るときの「5つのルール」 ●

目安

男性身長170cmの方は1食約730kcal
女性身長156cmの方は1食約600kcal
(平成28年国民健康・栄養調査
40～64歳平均身長より)

- 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650kcalがちょうどよい人は650mlの箱を選ぶ)
- ② 動かないようにしっかり詰める
(ごはんがつぶれない程度で、かつ料理が動かない適量で)
- ③ 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める
- ④ 揚げ物、炒め物などの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
(赤・黄・緑の食材をそろえると彩りがよくなる)

主食：ごはん・パン・麺類
 主菜：肉・魚・卵・大豆・大豆製品
 副菜：野菜・いも・海藻・きのこ



参照：NPO法人食生態学実践フォーラムHPより
<http://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>
 (2018年2月23日アクセス)

「5つのルール」を
 参考に実際にお弁当を
 作ってみましょう！



菜の花のハニーマスタード和え

材料 (2人分)

菜の花	120g
A	
はちみつ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩	一つまみ
酢	小さじ1
オリーブ油	小さじ1

作り方

- ① Aの調味料を全て混ぜ合わせる。
- ② 菜の花は軸と葉に切り分け、沸騰した湯に軸から先に入れてゆでる。
- ③ 冷水にさらし、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ④ ①と③をあえる。

酸味と香味でアクセントを
 さっとゆでてあえるだけで
 あっという間に完成♪

パプリカのマヨチーズ焼き

材料（2人分）

パプリカ（赤）	60g
パプリカ（黄）	60g
マヨネーズ	大さじ1
黒こしょう	少々
粉チーズ	小さじ2

粉チーズで香ばしさをプラス♪
赤と黄で彩りもばっちり！

作り方

- ① パプリカはヘタと種をとって一口大に切りマヨネーズ、黒こしょうであえる。
- ② アルミホイルに①のパプリカを並べ、粉チーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。



何にでも合う甘みそで旬のお魚をもっとおいしく♪

さわらの甘みそ焼き

材料（2人分）

さわら	2切れ（140g）	
A	みそ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ1
	いりごま（白・黒）	小さじ2

作り方

- ① Aの調味料を合わせる。
- ② さわらは食べやすい大きさに切る。
- ③ アルミホイルに薄くサラダ油（分量外）をひき②のさわらを並べる。①の調味料をぬり、いりごまをのせて、さわらに火が通るまでトースターで焼く。

性別・年齢・活動量
によってごはんの量
は調整してください

おすすめの組み合わせ1人分の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん (茶碗軽く1杯150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0.0
菜の花のハニー マスタード和え	55	2.8	2.5	99	1.8	0.7
パプリカの チーズ焼き	69	1.5	5.3	31	0.3	0.2
さわらの甘みそ焼き	172	15.4	8.8	51	1.1	0.9
合計	548	23.5	17.1	186	3.4	1.8