

夏

8.9月号

栄養だより

vol.25

岡田内科クリニック
栄養指導室
(2017年 8月)

テーマ: バランス献立の組み合わせルール

「3・1・2弁当箱法」なら、簡単バランス弁当♪



お弁当箱の面積を6分割して、
主食3:主菜1:副菜2の割合で
詰めると、栄養や味、彩りのバランスが
よくなります

主食
ご飯、パンなど

3

主菜
肉・魚など

1

副菜
野菜など

2

3・1・2弁当箱法のポイント☆

- 自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- すき間なく詰める
- 彩りを綺麗に

1食分のエネルギー量と同じ容量のお弁当箱を使おう

〈例〉標準的な体型の場合		弁当箱のサイズ(ml)
女性	18歳~40代	650~700
	50代~60代	650
	70代~80代以上	500~550
男性	18歳~40代	850~900
	50代~60代	800
	70代~80代以上	600~650

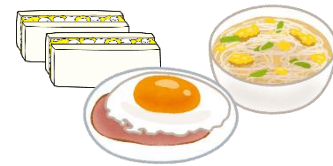
外食でも使える！ 組み合わせ方5つのルール

- 1 3・1・2弁当箱法のバランスで選ぶ** **2 同じ種類を重ねない**



- 3 同じ調理法を重ねない** **4 同じ主材料を重ねない**

揚げ物が2品、炒め物が2品はダメ



- 5 油を使った料理は1品だけ**

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

