

# 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

**主菜**  
肉・魚など

**副菜**  
野菜など

### 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

- 3・1・2弁当箱法のバランスで選ぶ
- 同じ種類を重ねない



- 同じ調理法を重ねない
- 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



- 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。

