バランス
弁当づくり

５つの法則をマスターしよう ★★★★★

令和７年３月６日

美原保健センター　管理栄養士

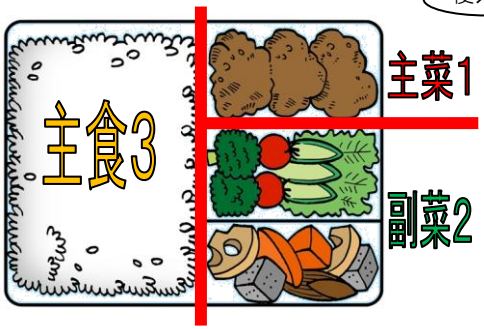
—MEMO—

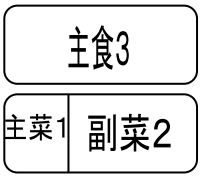
☆お弁当づくりの法則①バランス

3：1：2の割合で詰める

一目で分かる栄養バランス！
この法則はどんなお弁当箱でも
使えます。

（例）





＊まず押さえておきましょう！

主食　食事の中心的な位置を占め、他の料理のリード役として重要な料理。

主な栄養素　炭水化物

主な食材　米や麦などの穀物・パン・めん類

主菜　食事の中心的な位置を占め、1食の総栄養素量に大きな影響を及ぼす料理。

主な栄養素　たんぱく質・脂質

主な食材　魚介、肉、卵、大豆・大豆製品、乳製品など
（かまぼこ、ちくわ、ハム、ウィンナー等も）

副菜　主菜の栄養面を補強し、味や彩の多様さ、季節感を生み出す料理。

主な栄養素　ビタミン・ミネラル・食物繊維

主な材料　野菜、芋、きのこ、海藻など
（果物は別と考えます）

☆お弁当づくりの法則②容量

エネルギー量(カロリー)は弁当箱の容量とほぼ同じ！

例)600ml のお弁当箱に 3：1：2 の割合でしっかり詰めると・・・
約 600kcal になります。

必要なエネルギー量は年齢、性別、身体活動量によって違うので、各個人に合った量を知ることがまず不可欠です。成長期の子どもは体格の差が大きいため、身長・体重もみて必要量を考えましょう。<次ページ参照>

成長期の食事抜きのダイエットは絶対にＮＧ！食事量を減らしても、お腹がすいて間食をとれば逆効果になることもあります。

☆お弁当づくりの法則③詰め方

料理が動かないようにしっかりつめる

隙間があると法則②が当てはまらなくなってしまいます。

まず、容量の半分に主食を詰めて、次に主菜、副菜の順です。形が整いにくい料理や汁気のある料理はおかずケースを使って優先的に詰めます。

空いた隙間は小さいおかずで埋めましょう。
弁当箱についている仕切りはできるだけ最小限にして、レタスや海苔などを使うのもオススメです。

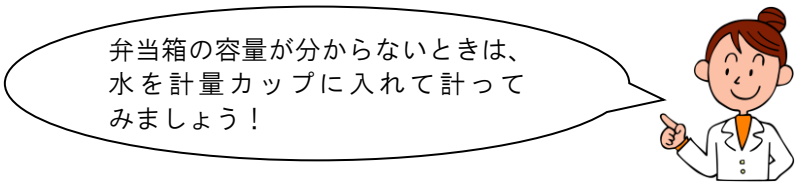
☆ちょっとした隙間に便利な小さいおかずの例

ゆで野菜(ブロッコリー、かぼちゃ、アスパラなど)・
プチトマト・ウィンナー・プロセスチーズ・煮豆など

年齢	1日に必要なエネルギー量(kcal)		弁当箱のサイズの目安(ml)	
	男性	女性	男性	女性
3～5	1300	1250	400～450	400～450
6～7	1550	1450	500～550	450～500
8～9	1850	1700	600～650	550～600
10～11	2250	2100	750	700
12～14	2600	2400	850～900	800
15～17	2800	2300	900～950	750～800
18～29	2650	2000	850～900	650～700
30～49	2700	2050	900	650～700
50～64	2600	1950	850～900	650
65～74	2400	1850	800	600～650
75以上	2100	1650	700	550

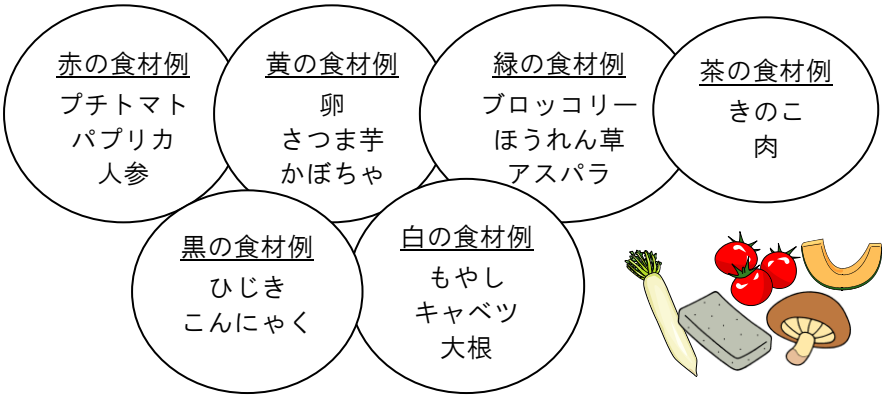
＊表は参考値です。活動量や身長によって調整しましょう。

活動量が少ない人や身長が低い人は、100ml 小さいサイズの方がぴったり合うか調整してみましょう。
活動量が多い人や身長が高い人は、100ml 大きいサイズの方がぴったり合うか調整してみましょう。



☆お弁当づくりの法則④彩り

おいしそうできれいなことも大切



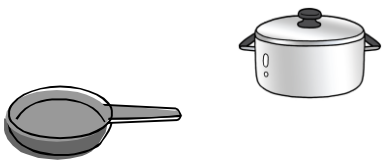
見た目の美しさはもちろんですが、様々な色の食材を使うことは健康にも関連します。β-カロテンやリコピンに代表される野菜の色素には、様々な健康効果があることが分かっています。

☆お弁当づくりの法則⑤調理法

同じ調理法のおかずを重ねない

生・焼く・和える・炒める・揚げる・煮る

油脂を多く使った揚げ物や炒め物などは 1 品まで、塩分の高い漬物や佃煮も 1 品まで。そうすることで自然にエネルギー量や塩分の高低のバランスが取れ、食事全体で適正なエネルギー・塩分量になります。



衛生面のポイント

きれいに洗って菌をつけない！

＊調理の前に手を洗いましょう！食中毒予防の基本の基本です。
＊おにぎりを作る時はラップを使いましょう。
＊お弁当箱はふたのパッキンもはずしてよく洗いましょう。

調理のポイントは加熱！

＊ハンバーグ、から揚げ、卵焼きなどは中心までよく加熱しましょう。
＊切らなくても良いプチトマトなど以外の野菜はなるべく加熱しましょう。

詰め合わせる時には水気を切る！

＊おかずの汁気はよく切って詰めましょう。水分が多いと細菌が増えます。
＊生野菜や果物を入れる時はよく洗って、十分水気を切って入れましょう。
＊水気が出そうなものは、かつお節、もみのり、ごまなどで和えましょう。

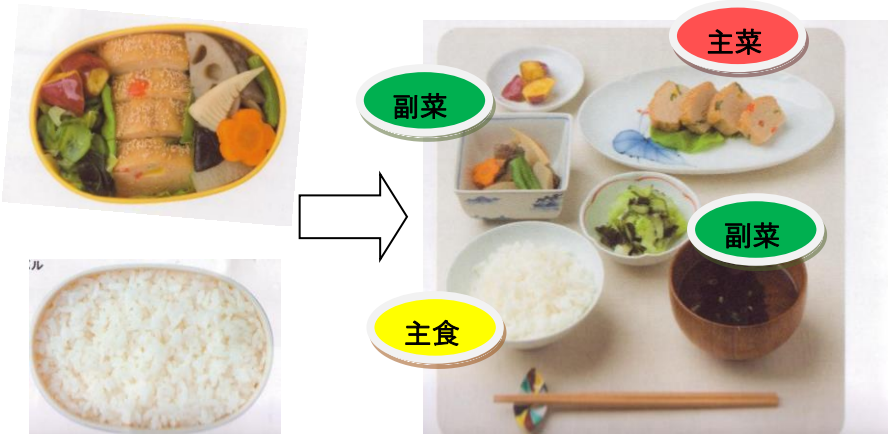
その他の注意点

＊加熱したものは、ご飯も含めてよく冷ましてからフタをしましょう。
＊汁気が広がらないよう、アルミカップなどの仕切りを使いましょう。
＊酢や梅干しなどの食材は細菌増殖を抑える効果があると言われます。上手に使いましょう。
＊昨晩の作り置きのおかずは特に夏場は使わないほうが良いですが、使う時には冷蔵庫に保管し、翌日加熱して使いましょう。
＊なるべく涼しいところに保管しましょう。暑い時期には保冷剤を使うと良いでしょう。

☆食事づくりへの応用☆

５つの法則は、お弁当に限らず、毎日の食事づくりにも応用できます。

法則①３：１：２の割合にしたがって、主食・主菜・副菜のバランスを考えましょう。腹もちをよくしたければ油を使ったり、ご飯や芋などを増やす、減量をめざすなら油を控え、副菜を増やすとよいでしょう。法則②の自分に合ったサイズの弁当箱を続けて使うことで、適正な食事量の感覚を身につけることができます。

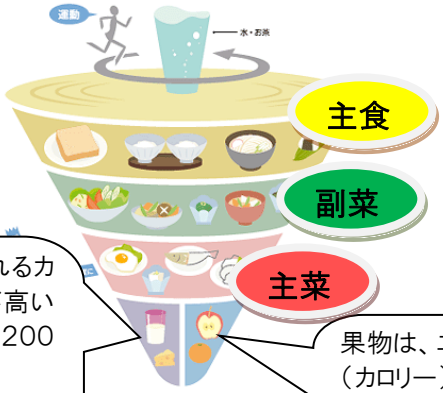


主菜は主材料（肉・魚・大豆製品・卵）が偏らないようにしましょう。

1 日にとりたい野菜の量は**大人 350g、子ども 300g**です。大人の場合、小鉢に換算すると 1 日約 5 皿です。緑黄色野菜、淡色野菜の両方をとり入れ、朝 1 皿、昼・夜2皿ずつを目標にしましょう。

主食、主菜、副菜の他に、乳製品や果物も大切です。

食事バランスガイド



牛乳や乳製品に含まれるカルシウムは、吸収率が高いといわれています。1日200mlを目安にとりましょう。
脂肪分が気になる方は低脂肪乳やスキムミルクでもよいでしょう。

果物は、エネルギー量（カロリー）が比較的低く、ビタミン、ミネラルが豊富です。
間食にもおすすめ。

最後に・・・さかい食育目標　　みんなで取り組みましょう

＊お知らせ＊

美原保健センターでは、他にも親子クッキングなど食と健康に関する色々な教室を開催しています。

また、食生活に関する個別相談も行っています。（無料・予約制）

美原保健センターのホームページぜひをご覧ください。

か
感謝して
食を大切にする

・「いただきます」「ごちそうさま」が言えた人は、感謝の気持ちを忘れない人です。
・食事を作ることの大変さが分かり、家族を有り難く思った人は優しい人です。
・家族が揃って食事をすることを楽しいと感じた人は、家族の愛に包まれた人です。
・食材が弁当箱に納まるまでの道のりに、たくさんの働く人を思い描けた人は、想像力のある人です。
・食材が揃わなかったり、調理を失敗したりしたときに献立の変更ができた人は、工夫できる人です。
・かすかな味の違いに調味料や隠し味を見抜けた人は、自分の感性を磨ける人です。
・旬の野菜や魚の、色彩・香り・触感・味わいを楽しめた人は、心豊かな人です。
・一粒の米、一個の白菜、一本の大根の中にも「命」を感じた人は、思いやりのある人です。
・自分の弁当を「おいしい」と感じ「うれしい」と思った人は、幸せな人生が送れる人です。

竹下和男「弁当を作る」より抜粋