

栄養 のすすめ

鮭のごはん



見た目わかる！

お弁当箱ダイエット法

600 mlの
お弁当箱で
600 Kcal



これなら
簡単ね！



参考

～1食分の適量をバランス弁当でチェック～

下記のルールに従って、1食分をお弁当箱に詰めてみましょう。

ルール1 お弁当箱を選びましょう。

弁当箱の容量(ml) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)
自分の体格・運動量にあったサイズの弁当箱を選びましょう。
1日に必要なエネルギーの1/3の量になるように、



※ お弁当箱は600ml



ルール2 つめ方は、主食：主菜：副菜 = 3：1：2

この割合でつめると、1食に必要なエネルギーや栄養素がバランスよく取れます

ルール3 いろいろな調理方法のおかずを選ぶ

「炒め物」「揚げ物」「マヨネーズなどを使ったサラダ」など油脂を多く使った高エネルギーの料理は1品だけ選ぶようにしましょう。



ルール4 うごかないようにしっかりつめる

ご飯もおかずもすき間なくしっかりつめることで、適量のエネルギーを保つことができます。コツはご飯からつめること、ケースや仕切りは最小限にすることです。

参考：群羊社「3・1・2お弁当ダイエット法」より