

# バランスの良いお弁当を作ろう!



みなさんは、お弁当を作る際「栄養バランス」や「彩り」など、どのように工夫していますか？  
今回は、お弁当作りの参考となる「3・1・2弁当箱法」と「お弁当作りのポイント」についてご紹介していきますので  
春から「お弁当デビュー」の方も、これからのお弁当作りに役立ててみてください♪

## 1 “3・1・2弁当箱法”の実践!



(参考: NPO法人 食生態学実践フォーラムHP)

1回の食事に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂れます♪

**主食** 身体を動かす「エネルギー源」となる  
→ ご飯・パン・麺類・いも類 など

**主菜** 血液や筋肉などの「身体をつくる」  
→ 肉・魚・卵・大豆・乳製品 など

**副菜** 身体の「調子を整える」  
→ 野菜・果物・きのこ・海藻 など

### ⚠ 衛生面に注意を!

気温が高くなると、細菌が急速に増殖するため、  
「料理は冷ましてから詰める」「保冷剤を活用する」  
など衛生管理もしっかり心掛けましょう!

## 2 お弁当作りのポイント!

**👉 様々な調理方法を取り入れよう!**  
味付けや調理法(焼く/煮る等)が重ならない料理を組み合わせることでエネルギー量や塩分濃度のバランスがとれやすくなります。

**👉 食材の「色」を増やし、彩り豊かに!**  
彩りを増やすことで栄養のバランスアップにも繋がります。  
＼6色の食材を取り入れ「華やか弁当」に大変身!!／

- |   |                  |   |              |
|---|------------------|---|--------------|
| 白 | ご飯/パン/じゃがいも など   | 黒 | のり/ごま/ひじき など |
| 緑 | アスパラガス/ほうれん草 など  | 赤 | トマト/鮭/梅干し など |
| 黄 | 卵/かぼちゃ/とうもろこし など | 茶 | 牛肉/豚肉/鶏肉 など  |

### ～ “バランスの良いお弁当” を作ってみました! ～



**主食** ご飯(白米)

**主菜** ゆで卵 / ハム  
野菜の肉巻き

**副菜** 野菜の肉巻き  
れんこんのきんぴら  
ほうれん草ごま和え  
ひじきの煮物  
パプリカ / レタス

# スキマ時間運動!

～ 日常生活に運動を取り入れよう! ～

## 今回は… 猫背改善ストレッチ

**効果**・・・肩甲骨・脊柱・骨盤全体の可動域が広がることで、腰痛予防や姿勢改善に繋がります♪

＼ 呼吸を意識しながら、5往復×3セットを目安に行いましょう! ／

### ～ 準備 ～



※正面図

- 座った状態であくらをかく。(目線は正面)
- 背筋を伸ばし、両手は膝の上に置く。

### ～ 動作 ～



- 息を吐きながら背中を丸める。(おへそをのぞき込む)
- 息を吸いながら軽く胸を張る。(目線は斜め上を向ける)
- ゆっくりとしたペースで ② ③ を繰り返す。

※その他の「猫背改善ストレッチ」については[ちゅ〜0h!! チャンネル(動画でエクササイズ)]に掲載しております! ぜひご覧ください!