



これでバッチリ！！お弁当作りのポイント (参考：NPO法人食生態学実践フォーラムHP)

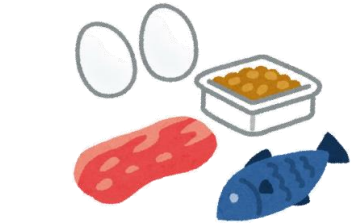
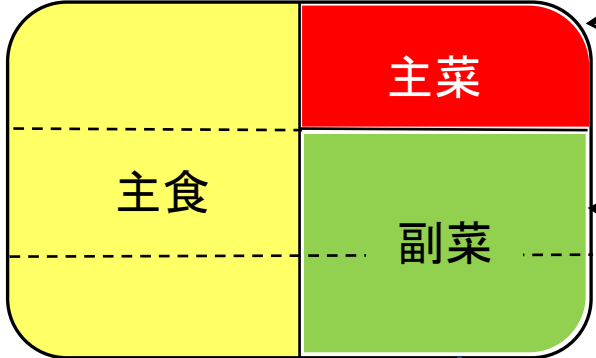
ステップ 
 食べる人にとって、ぴったりサイズのお弁当箱を選びましょう。

ステップ 
主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめましょう。


たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液などの体をつくるものになる


| 年齢 | 性別 | 1食に必要なエネルギー量 (Kcal) | お弁当の容量 (ml) |
|-------|----|---------------------|-------------|
| 3~5 | 男 | 430 | 400 |
| | 女 | 420 | |
| 6~7 | 男 | 520 | 500 |
| | 女 | 480 | |
| 8~9 | 男 | 620 | 600 |
| | 女 | 570 | |
| 10~11 | 男 | 750 | 800 |
| | 女 | 700 | |
| 12~14 | 男 | 870 | 900 |
| | 女 | 800 | |
| 15~17 | 男 | 950 | 900 |
| | 女 | 770 | |
| 18~29 | 男 | 880 | 900 |
| | 女 | 650 | |
| 30~49 | 男 | 880 | 900 |
| | 女 | 670 | |
| 50~69 | 男 | 820 | 800 |
| | 女 | 630 | |
| 70以上 | 男 | 730 | 700 |
| | 女 | 580 | |

炭水化物を多く含み、エネルギー源になる



ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調整をする

ステップ 
 ご飯やおかずが動かないように、しっかりつめましょう。

ステップ 
 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけにしましょう。



全体をおいしそう！！に仕上げてください！！



※医師からの指示エネルギーがある場合は、そちらを優先してください。