

「弁当箱」を使ってバランスの良い食事をしよう！

健康な体で元気に生活するためには、様々な種類の栄養素を、バランス良く摂ることが大切です。弁当箱を利用し、みなさんがふだん栄養素をちょうど良く摂っているかを確認してみましょう！

① 1日のエネルギーはどのくらい必要な？

私たちは一日中いつもエネルギーを使っています。じっとしている時には少なく、活発に動いている時にはたくさんのエネルギーが必要です。下の表から自分の1日の必要量を探してみましょう。

年齢	軽い動きの人 エネルギー Kcal		ちょっと動く人 エネルギー Kcal		すごく動く人 エネルギー Kcal	
	男	女	男	女	男	女
6~7歳	1,350	1,250	1,550	1,450	1,750	1,650
8~9歳	1,600	1,500	1,850	1,700	2,100	1,900
10~11歳	1,950	1,850	2,250	2,100	2,500	2,350
12~14歳	2,300	2,150	2,600	2,400	2,900	2,700
15~17歳	2,500	2,050	2,850	2,300	3,150	2,550
18~29歳	2,300	1,650	2,650	1,950	3,050	2,200
30~49歳	2,300	1,750	2,650	2,000	3,050	2,300
50~69歳	2,100	1,650	2,450	1,900	2,800	2,200
70歳以上	1,850	1,500	2,200	1,750	2,500	2,000

※ 妊婦さんは350kcal、授乳婦さんは600kcalプラスします。

※ 日本人の食事摂取基準(2015年版)一推定エネルギー必要量一より

② 1食分のエネルギーはどのくらい必要な？

みなさんは、毎日何食食べますか？食べている食事のところに○をつけてみましょう。

朝食 昼食 夕食 合計 食

食事のほかに牛乳1本(200cc)と果物(りんごだったら半分くらい)は、ぜひ摂りたい食べ物です。これらは、約200Kcalあるので、1食分のエネルギーは、これらを引いた次の式で求めます。

$$\left(\text{①の表で調べた1日のエネルギー量} - 200(\text{牛乳と果物分}) \right) \div \text{② 食} = \text{Kcal}$$

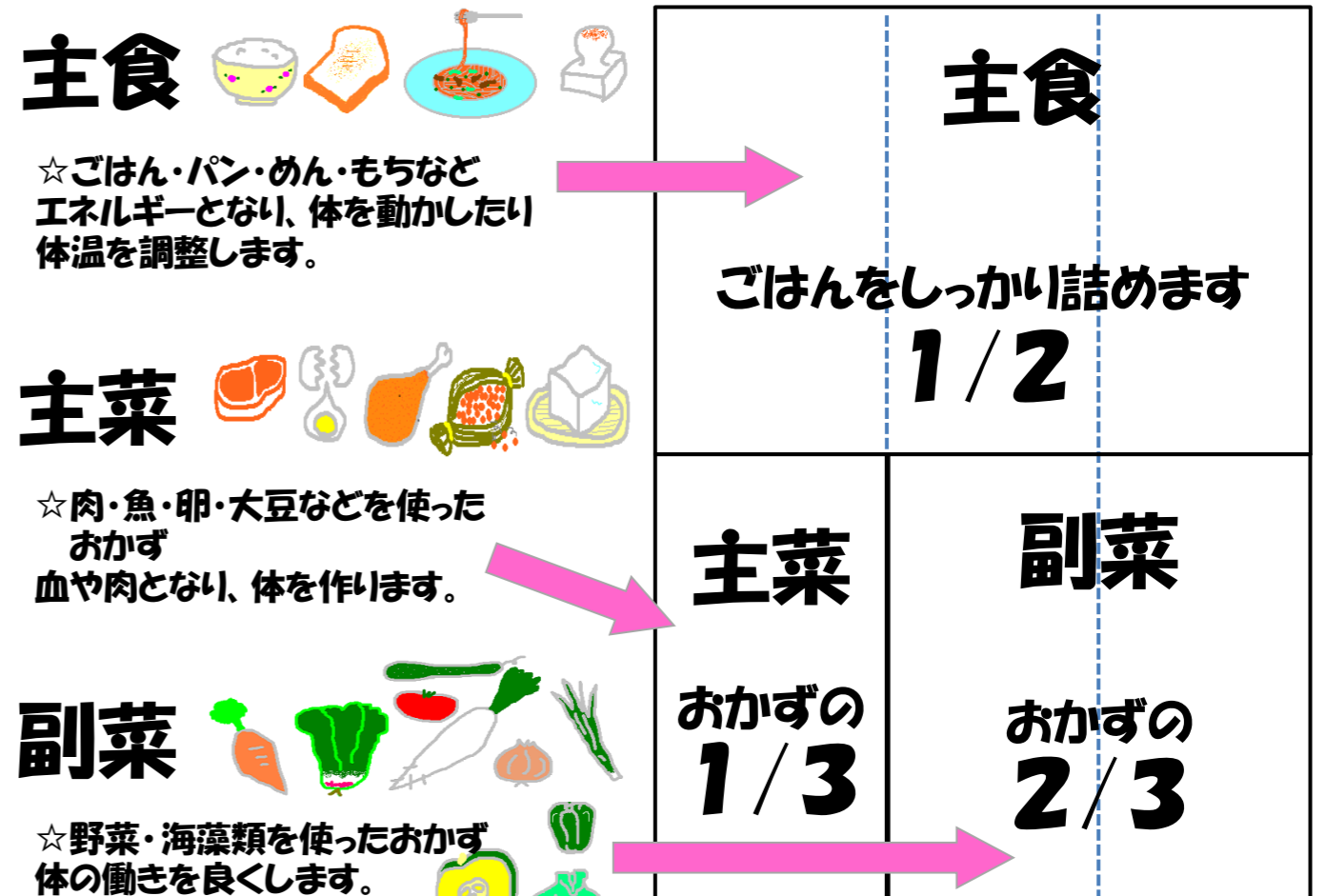
③ 自分に合った弁当箱の大きさを調べよう！

弁当箱にはいろいろな大きさがあります。弁当箱の裏には容量(〇〇cc)が書いてあります。容量の数字と②の答えがだいたい同じ弁当箱が、みなさんにピッタリのものです。みなさんの弁当箱の体積は、みなさんにピッタリですか？おうちに帰ったら確認してみましょう。(もし、容量の表示のないものは、実際に計量カップ等で水を入れてはかってみると良いです。)特に、子どもたちは一生で一番成長している時なので、自分に合った弁当箱を選ぶことが大切です。

④ 弁当箱に「栄養」バランスよく料理を詰めよう！

次に大切なのが弁当箱に何をどれくらい詰めるか、ということです。みなさんの体にはエネルギーの他にもたくさんの栄養素が必要です。栄養素は、いろいろな食べ物の中に入っているため、どんな食べ物をどのくらい食べれば良いか知ることは体のために大切です。

こんな風に料理を詰めると必要な栄養素がしっかり摂れます！



ごはんとおかず(主菜・副菜)をすき間なく、動かないように詰めましょう。

※この方法は、女子栄養大学の足立己幸名誉教授が開発したもので、主食をごはんにして図のような詰め方をするとお弁当の容量と同じエネルギーのお弁当を作ることができます。(例：600cc)

* お弁当に詰めるときのポイント まとめ *

- 1 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ。
- 2 料理が動かないようにしっかり詰める。
- 3 料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2の表面積比で。
- 4 同じ調理法のおかずを重ねない。

