

バランスの良い！
安全な！

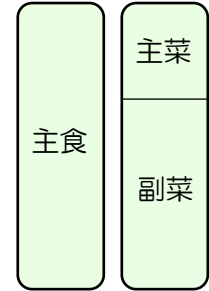
お弁当作りのポイント



主食、主菜、副菜のそろったバランスの良いお弁当を作るための方法として、「3・1・2 弁当箱法」があります。ここでは、「3・1・2 弁当箱法」と安全なお弁当作りのためのポイントについて紹介します。

●3・1・2 弁当箱法とは…？

弁当箱の表面積に対して、主食：主菜：副菜を3：1：2の割合になるようにすることで、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよくとることができるという方法です。



◇◆◇3・1・2 弁当箱法の5つのルール◇◆◇

- ①食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ
・例えば1食に700kcalがちょうどよい人は700mLの箱を
- ②動かないようにしっかりつめる
- ③主食3・主菜1・副菜を2の割合に料理をつめる
- ④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
- ⑤全体をおいしそうに！仕上げる

参考：NPO 法人食生態学実践フォーラム



【安全なお弁当作りのポイント】

●食中毒予防の合言葉は、食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」

安全でおいしいお弁当作りのために、次の点に気を付けましょう。

「つけない」ために…

- ・手はこまめに、きれいに洗う。
- ・手や指に傷がある場合は、手袋をつける。
- ・清潔で水気のないお弁当箱、調理器具を使う。 など



「やっつける」ために…

- ・しっかり中心部まで加熱する。
- ・ハムやかまぼこなどもできるだけ加熱する。 など



「ふやさない」ために…

- ・おかずなどの水気はよく切ってからつめる。
- ・ごはんやかまぼこは冷めてから詰める。
- ・作り置きのおかずは再加熱し、冷めてからつめる。
- ・涼しいところに保管する。
- ・保冷剤や保冷バックを活用する。 など

