



お

弁

当

づ

く

り

の



ポ

イ

ン

ト



色とりどりの食材を活用

彩りの良いお弁当は、栄養バランスの偏りを防ぐことにもつながります。お弁当が茶色っぽくなりがちな場合は、野菜が少ない可能性があります。ミニトマトや冷凍野菜を使うと、包丁を使わずに済むので手軽でおすすめです。

赤色の食材



緑色の食材



黄色の食材



お弁当の中身のバランス

主食・主菜・副菜は、3：1：2の割合が目安です。まず、お弁当箱の半分にご飯を詰めます。もう半分のスペースは、1／3に肉や魚などのメインとなるおかず（主菜）、2／3に野菜を中心としたおかず（副菜）を詰めます。

「3・1・2弁当箱法」の5つのルール

- 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の弁当箱を)
- ルール2 動かないようにしっかりつめる
- ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- ルール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
- ルール5 全体をおいしそう！に仕上げる

出典：NPO法人食生態学実践フォーラムHPより <https://shokuseitaigaku.com/bentobako>（令和8年5月8日にアクセス）

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

お弁当づくりで大切なこと ～食中毒の予防が鉄則です～

- ・基本的には、おかずは中までしっかり火を通すこと。
- ・汁気を切って入れること。
- ・ミニトマトやレタスなどの生野菜は、流水で洗ってからキッチンペーパーで水気をしっかり取ること。
- ・おかずは冷ましてから、お弁当箱に詰めること。
- ・夏場は特に要注意。気温や湿度が高いといたみやすいので、保冷剤を多めに入れたり、保冷バッグを活用しましょう。

