



栄養通信

第44号
発行日：R2.4.22

バランスの良いお弁当を作ろう！
～3・1・2弁当箱法～

4月になり入学や入職などでお弁当作りがはじまり、毎日のお弁当作りで、彩り、バランス、量など悩んでいませんか？
今回はバランスの良いお弁当の作り方に注目してみます！

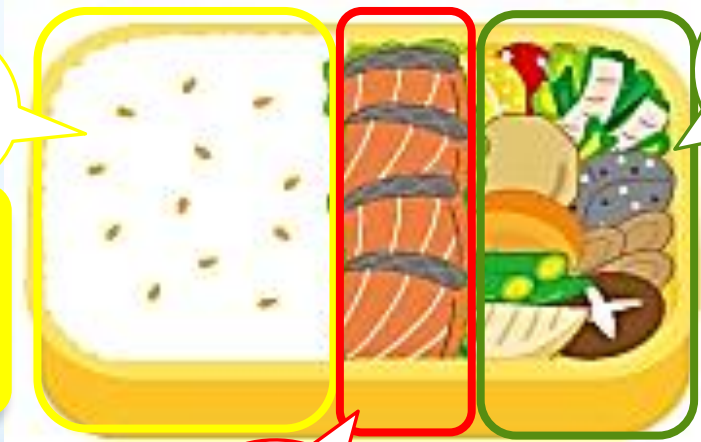


主食：主菜：副菜＝3：2：1



主食3

米や麺、パンなど
炭水化物を多く
含むもの



副菜2

野菜、きのこ、海藻など
ビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く含むもの

主菜1

肉・魚・卵など
たんぱく質や脂質を
多く含むもの



主食・主菜・副菜は栄養素
や味・色の特徴がそれぞれ
異なるため、組み合わせると
バランス良くなります✿

主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合で詰めると、
お弁当箱の容量(ml)＝カロリーー(kcal)
になります。
例えば) 600mlのお弁当箱なら、約600kcal
お弁当箱を選ぶ目安にしてみてください！



栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

