[](http://www.google.co.jp/url?url=http://nakajitsu.com/kariya/staff_blog/?p=7380&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwjo84_dwvzMAhWiLKYKHYDiC204FBDBbggiMAY&usg=AFQjCNEHWEhVU2hnLebL4lkSs7iK2f67iQ)

★ポイント１．主食3・主菜1・副菜2の面積比の割合でつめましょう

主　菜

魚・肉・大豆など

〇おおよその栄養バランスを考えるときに弁当箱に占める面積比

を覚えておくと便利です。

料理例

ごはん、おにぎり、うどん、スパゲッティ料理など

主　食

米など

〇料理法や味つけが重ならないようにしましょう。

〇油を使用する料理はカロリーが高くなるので揚げ物が多くならない工夫もお願いします。

★ポイント４．味つけ

〇野菜料理の目安：お弁当には２品を目標に。

〇主菜に野菜を加えた料理にすることで野菜を増やせます。

（例えば肉野菜いためなど）

★ポイント３．副菜（野菜）でビタミン、ミネラルＵＰを！

〇主菜　１食分の目安：片手の手のひらにのるサイズ（→右画像）

〇主食（ごはん）１食分の目安　：　１５０～１８０ｇ

**２**

**１**

料理例

おひたし、煮しめ、野菜炒め、サラダなど

副　菜

野菜類

料理例

煮魚、ステーキ、卵焼き、豆腐料理など

手のひらを利用した計り方　画像

肉（左）、魚の１食分

**３**

栄養バランスのよいお弁当をつくる４つのポイント

避難所の食生活は野菜が日常的に不足するためビタミン、ミネラルが欠乏し体調をくずしやすくなります。そのため避難所のお弁当は体調管理にとても重要です。そこで栄養に配慮したお弁当をつくるときのポイントをまとめましたので御活用ください。

**避難所へお弁当を配食される事業所さまへ**

（お問い合わせ先）

宇城保健所　保健予防課：０９６４－３２－１２０７

★ポイント２．主食、主菜の量に注意が必要です！