

バランスの良い お弁当づくりのヒント

食中毒にも注意！

お弁当も主食、主菜、副菜を揃えて

お弁当も3食のうちの1食です！主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう！

■ 主食・主菜・副菜のバランスは、3：1：2

お弁当箱の中で、面積が3：1：2になるように
ごはんやおかずの配分を考えましょう。特に、**主菜の量に注意！**

主 食 3	主 菜 1
	副 菜 2

主食「ごはん、パン、めん類」をしっかりと食べましょう

例えば…麦ごはん、小松菜とじゃこの混ぜごはん、ロールパン、野菜たっぷり焼きうどん

主食は、脳にとっては欠かせない唯一の栄養素・ブドウ糖の供給源です。
主食をしっかりと食べないと、腹持ちが悪く、間食を食べることに繋がります。

主菜「肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず」が重ならないようにしましょう

例えば…照り焼きチキン、ミートボール、鮭のムニエルやチーズ焼き、ひじき入り卵焼き、豆腐ステーキ

たんぱく質は体をつくるために欠かせない栄養です。毎食、卵1個分の主菜量を意識しましょう。肉や魚の場合は、「目玉焼きサイズの大きさ」を参考にしましょう。

副菜「野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず」はたっぷり食べましょう。

例えば…きんぴらごぼう、いんげんのごま和え、人参とピーマンのカレー炒め、

大学芋、きのこの和風マリネ、ひじきの煮物

副菜は体の調子を整えるために欠かせないものです。
副菜は主菜量の2倍とるように心がけましょう。

■ いろいろな色の食材を揃えてみましょう！

いろいろな色の食材を揃えようと意識することで、自然と食材の種類が増え、不足しがちな栄養素をまんべんなく摂ることに繋がります。



お弁当箱の選び方（目安）

1日に必要なエネルギー量の1/3が目安です。

約1kcal＝お弁当箱の容量1mlと考えることができます。

男性		エネルギー（kcal）	1食のおおよその エネルギー量（kcal）
	12～14歳	2600	870
	15～17歳	2850	950
	18～29歳	2600	870
	30～49歳	2750	920
	50～64歳	2650	890
	65～74歳	2350	790
	75歳以上	2250	750

女性		エネルギー（kcal）	1食のおおよその エネルギー量（kcal）
	12～14歳	2400	800
	15～17歳	2300	770
	18～29歳	1950	650
	30～49歳	2050	690
	50～64歳	1950	650
	65～74歳	1850	620
	75歳以上	1750	590

※エネルギー値は、日本人の食事摂取基準 2025 年版の値です。

■ お弁当箱の詰め方

①ご飯 ⇒ ②大きいおかず ⇒ ③小さいおかず の順に詰めましょう。

すき間がでにくくなるため、お弁当を持ち運んでもかたよりを防ぐことができます。



お弁当の味付けのポイント



■ 味のメリハリを

甘・酸・塩・苦・辛などのいろいろな味
柔らかい食感と歯触りのある食感

などを上手に組み合わせると、
味の変化を楽しめるお弁当に♪

■ 味付けが濃すぎないように注意しましょう

お弁当といっても、濃すぎる味付けは塩分のとりすぎになり、高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。ごはんに味をつけるときには、特に注意！インスタントのみそ汁やスープにも塩分が多く含まれているので注意しましょう。

■ 調味料は別に持っていくことも

味をつけてからしばらくおいておくと、味や色が変わってしまったり、汁気が出る場合は、調味料を別に添えて持っていきましょう。

味付け後、加熱しないもの(サラダなど)にマヨネーズを使用する場合は、とくに注意！

マヨネーズに含まれる酢や食塩には、細菌の繁殖を抑える力があるといわれています。

しかし、これは、マヨネーズが原液のままなどの濃度が高い場合です。

サラダなど、他の食材と混ぜると、細菌の繁殖を抑える力は弱くなります。

マヨネーズも別に添えて持っていくことをおすすめします。スーパーにお弁当に便利なスティックタイプのマヨネーズも販売されています。

食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」

お弁当は、調理後から食べるまでの時間が長くなることから食中毒のリスクが高まります。「つけない、増やさない、やっつける」の3つを意識し、食中毒を予防しましょう。

食中毒菌をつけない



1. お弁当箱は、よく洗いよく乾かす

- 外せる部品は全て分解！ふた裏のパッキンとその溝は特に注意！

2. ごはんやおかずは、素手で触らない

- おにぎりを握るとき→ラップや容器を使う
- ご飯やおかずをお弁当箱に詰めるとき→箸やスプーンを使う



食中毒菌を増やさない

1. 汁気はなるべく切ってから

- ごはんにおかずからの汁気移ると、傷みの原因に→加熱で余分な水分を飛ばす・ザルに入れて汁気を切りながら冷ます・キッチンペーパーに余分な水分を吸わせる など
- 和え物は水分を吸い込む食材を上手に使いましょう→すりごま・鰹節・のり・とろろ昆布 など

食中毒菌を「増やさない」ためには、味付けの塩分や糖分濃度が高い方がよいとされていますが、高血圧などの生活習慣病予防のためには、濃すぎる味付けに注意をすることも大切になります。濃すぎる味付けに注意しつつ、塩分や糖分濃度を高くするには、「水分を減らす」ことが必要になります。おかずの汁気はなるべく切ってお弁当箱に詰めましょう。

2. ふたをするのは、ごはんやおかずが冷めてから

- 冷めないまま、ふたをすると…食中毒菌が増えやすい温度と湿気の状態に

3. 保冷剤を活用して

- 早くごはんとおかずを冷ますために→ふたをせずにお弁当箱を保冷剤の上に乘せる
- 持ち運びの時に低い温度を保つために→お弁当箱と保冷剤を合わせて包む

食中毒菌をやっつける



1. 当日の朝にしっかりと加熱してから、ごはんやおかずを入れる

食中毒菌は、加熱してからの時間が経つほど増加します

- 前日のごはんや作り置きのおかずは、もう一度火にかけたり、電子レンジで再加熱をしてから詰める

加熱温度時間の目安：食中毒菌を起こす菌の大半は、75℃で1分以上の加熱で死滅。
ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒以上の加熱で死滅。

お弁当づくりの気になる！ Q&A



自分で作り、冷凍した作り置きのおかずをお弁当箱に詰めて、自然解凍するのはOK？
保冷剤の代わりになるし、自然解凍可能な冷凍食品もあるよね？



自然解凍は避け、必ず再加熱しましょう。

ゆっくり解凍されるため、食中毒菌が増殖しやすくなります。
市販の自然解凍可能な冷凍食品は、厳しい衛生管理のもとで製造されたものです。冷凍した作り置きのおかずを保冷剤代わりとして、再加熱せずにそのままお弁当箱に詰めることはおすすめしません。



市販の冷凍野菜ってどうなの？ 生野菜と比較した栄養価は？



栄養素によっても異なりますが、生野菜と大きな違いはありません。
市販の冷凍野菜は、旬の時期に収穫し、急速冷凍して製造されています。急速冷凍は、栄養や美味しさをそのまま保つことができます。市販の冷凍野菜を上手に活用することで、お弁当づくりの時間短縮に繋がります。



冷凍食品を使っても平気？ 食品添加物が心配…



冷凍食品は、食品添加物の一種である保存料は使用していません。
保存料は、食品中の細菌などの繁殖を防ぐ働きを持ちますが、冷凍食品は-18℃以下の低温で保存され、食中毒の原因となる細菌などが活動できないため、保存料を使用する必要がありません。
着色料や酸化防止剤などの食品添加物が使用されていますが、**安全性はしっかりと確保**されています。食品添加物の食品への添加は、決められた量よりも少なくなければいけません。
「毎日、一生食べ続けても、安全」と認められた量で添加されているため、安心です。冷凍食品を使う場合も主食（ごはん、パン、めん類）、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず）、副菜（野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず）の組み合わせを意識することが大切です。