



弁当箱を使ったダイエットをしてみませんか？

行楽シーズンとなり、弁当持参の季節になりました。

あなたもこの機会に弁当を使った栄養のバランスの摂れたダイエットをしてみませんか？

★弁当箱ダイエットのルール★

①自分に合った弁当箱を選ぶ

男性 700~800ml 女性 500~700ml

②料理の組み合わせは

主食:主菜:副菜=3:1:2

(弁当箱の容積)

蛋白質・脂質の摂りすぎを抑えて、
栄養のバランスもよく摂れます。
野菜も100g以上とれます。

主菜1	副菜2
主食3	

=3:1:2

③料理が重ならないように。

例えば、揚げ物や炒め物ばかりなど。

④色のバランスも考えて。

肉魚(茶)卵(黄)野菜(緑)ご飯(白)などの
ようにバランスよくとると、自然と栄養のバ
ランスもよくなります！

●野菜の摂れるメニュー●

キャベツのあえもの (4人分)

キャベツ200g わかめ(生)20g

みそ 大さじ1、砂糖 小さじ2、
醤油 大さじ1と1/2、マヨネーズ小さじ1

【作り方】

わかめは水洗いし、さっと熱湯をかけ、
冷ましてから、適当な大きさに切る。

キャベツを一口大に切り、ゆでた後、
もどしたわかめと調味料であえます。

【1人分 約

38kcal】



これで600kcalのお弁当！

上下容量約600ml

あじの蒲焼
59kcal
0.7単位

ほうれんそう入り
オムレツ
62kcal 0.8単位

アスパラのおかかあえ
12kcal 0.2単位

キャベツのあえもの
38kcal 0.5単位

レタス、トマト、のり
計8kcal=0.1単位

オレンジ
果物(表2)
8kcal 0.1単位

ご飯
336kcal 4.2単位

合計 523kcal
6.5単位

600mlのお弁当箱なら
だいたい600kcalに
なると考えましょう。



主菜(表3)
魚、肉、卵、大豆製品
あじ30g+卵25g

副菜(表6) 野菜120g

主食(表1)
米、パン米飯 200g

市販のお弁当なら...

カロリーと脂肪控えめな弁当を選びましょ
う！



洋風弁当
851kcal



ちらし寿司
750kcal



和風幕の内
558kcal

参考 3:1:2 弁当箱ダイエット法