

3・1・2弁当箱法って!?

1食に何をどれだけ食べたらよいか料理の組み合わせを知る方法の1つです。

「3・1・2弁当箱法」5つのルール

1. 食べる人にぴったりのサイズの弁当箱 (600kcalなら600mlの弁当箱) を選ぶ

※1日に必要なエネルギー量は、活動量の少ない成人女性の場合は1400~2000kcal、男性は2200kcalが目安です。1食あたりはその3分の1です。



2. 動かないようにしっかりつめる

3. 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

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

5. 全体をおいしそう! に仕上げる (彩りや季節感などを意識する)



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



おいしく 残さず 食べきろう!!!

まずは、
「適量注文」から



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン