



簡単バランス弁当の基本



4月から新生活が始まり、お弁当を作り始める方も多いのではないのでしょうか。何から取り掛かろうか迷いますね。まずはお弁当箱の大きさを年齢や生活習慣に合った量が入るものにする、自然と必要な栄養を摂ることができます。どの弁当箱も容量(ml)の記載がありますので、目安にしながら選びましょう。

【お弁当の容量ml目安】

400ml	500ml	600ml	700ml	900ml	1000ml～
3～5歳	幼児～ 小学校低学年	小学校中学年 成人女性（少食）	小学校高学年 女子中高生 成人女性 成人男性（少食）	男子中高生 成人男性	スポーツ学生

※スポーツをされているお子様は、目安よりも100ml～200ml大きいお弁当箱を選びます。

【おかずの詰め方】

お弁当箱が決まったら、料理の組み合わせお主食3:主菜1:副菜2の面積でおかずを考えます

例①



例②



主食…ごはん、パン、麺類など
主菜…肉、魚、卵、大豆のおかず
副菜…野菜、きのこ、海藻など

これを目安にすると簡単にバランスの良いお弁当が作れます。

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい



離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください!管理栄養士がお伺いします。
対象:離乳期の赤ちゃんとそのご家族

栄養相談



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください

離乳食相談、栄養相談は完全予約制です

料金: 1回 1,000円(税込み)

時間: 30分程度

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



楓みみはなのどクリニック