

ごはんしっかり！

「3・1・2 弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

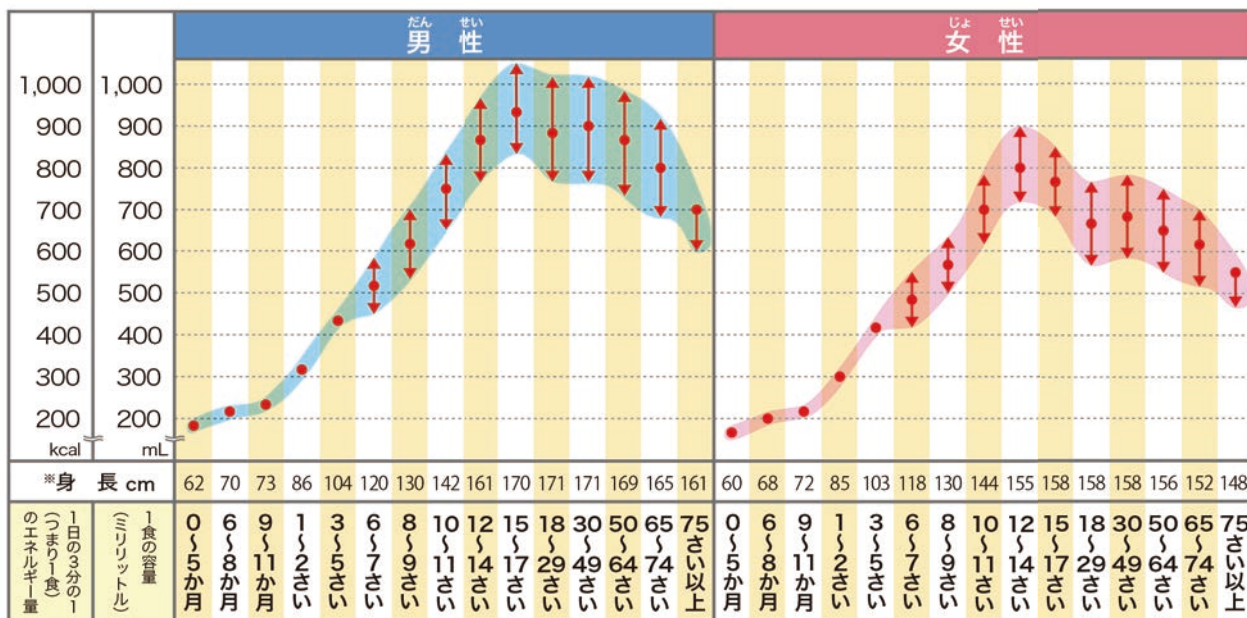
食べる人にぴったりの食事（弁当）をつくってみよう！

「3・1・2 弁当箱法」とは、“1 食に、何を、どれだけ食べたらよいか”のもののさしです。
 1 食の量を身近な弁当箱で決め、その中に**主食・主菜・副菜**料理を3・1・2の割合につめる食事づくり法です。
 弁当箱を、1 食の食事全体をはかる“もののさし”にすると、食べる人に合った、ちょうどよい量とバランスのよい食事を、かんたんに知り、実行することができます。
 次の5つのルールにそって、やってみましょう！

ルール 1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ



まず、食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選びます。
 ぴったりサイズとは、1 食に必要なエネルギー量（kcal）とほぼ同じ数値の容量（mL）の弁当箱のことです。
 1 食に必要なエネルギー量は、年齢、性別、からだの大きさ、運動量などによってちがいます。



スポーツなど活発な運動をしている人は、グラフの帯の上の方を選びましょう。

上記の表は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」の数値を用いて作成しています。
 ※身長は当該年齢の参照体位で、小数点以下は四捨五入して用いました。

ルール 2 動かないようにしっかりつめる

主食・主菜・副菜をすき間なくしっかりつめることで、1 食のエネルギー量も栄養素もバランスがよくなります。
 弁当箱につめる料理は、すき間なくしっかりつめましょう。ふたをしたときに、料理がつぶれない高さになっていることも大切です。

600mL



ちょうどよい



すきすき



ぎゅうぎゅう

700mL



ちょうどよい



すきすき



ぎゅうぎゅう

ルール
3

主食 3・主菜 1・副菜 2 の割合に料理をつめる

弁当箱を6等分にして、**主食・主菜・副菜**を**3・1・2**の割合につめます。

主食・主菜・副菜を**3・1・2**の割合につめると、1食に必要なエネルギー量や栄養素をバランスよくとることができます。弁当箱の半分の**3**は、**主食**（ごはんなど）になります。つい多く食べてしまいがちな**主菜**（魚や肉、たまごなどの料理）は**1**。不足しがちな**副菜**（野菜やいもなどの料理）は**2**になります。

3・1・2の割合に
つめた例



600mL



700mL

ルール
4

同じ調理法の料理（特に油を多く使った料理）は1品だけ

主食・主菜・副菜がそろっていれば、どんな料理でもよいというわけではありません。

調理法や味つけが重ならないようにしましょう。

特に、油を多く使った料理は、1品以内にしましょう。

梅ぼし、ふりかけなど塩からい料理はひかえましょう。

油脂の使用量から見た**主菜・副菜**の料理例

	油を使わない、または少ししか使わない料理	油を多く使う料理
主菜	●焼き物、ゆで物、煮物、むし物など	●いため物、からあげ、フライ、天ぷらなど
副菜	●おひたし、あえ物、煮物、ノンオイルドレッシングのサラダなど	●いため物、あげ物、マヨネーズや油を使ったサラダなど

写真：針谷順子，足立己幸，食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第4版・東京：群羊社；2017

ルール
5

全体をおいしそう！ に仕上げる

さあ、できあがりです！ なによりも大切なことは、おいしそうできれいなこと！

ぴったりだったか、たしかめてみよう！

- ☐ 食べる人の心やからだにぴったりの、すてきな食事（弁当）ができましたか？
- ☐ おいしかったですか？
- ☐ 量はちょうどよかったですか？
- ☐ 今回、うまくできなかったことがありましたか？ それはどこですか？
- ☐ だれかにつくってあげたいと思いますか？
- 次はどんな食事（弁当）をつくるか、話し合ってみましょう。



700mLの弁当の料理を、ごはん茶わんや皿にもり直すと、こうなります！