

# ごはんしっかり「3・1・2弁当箱法」

## ニーズ

- わかりやすい
- 使いやすい
- みんなで共有しやすい
- 「食事のものさし」がほしい!

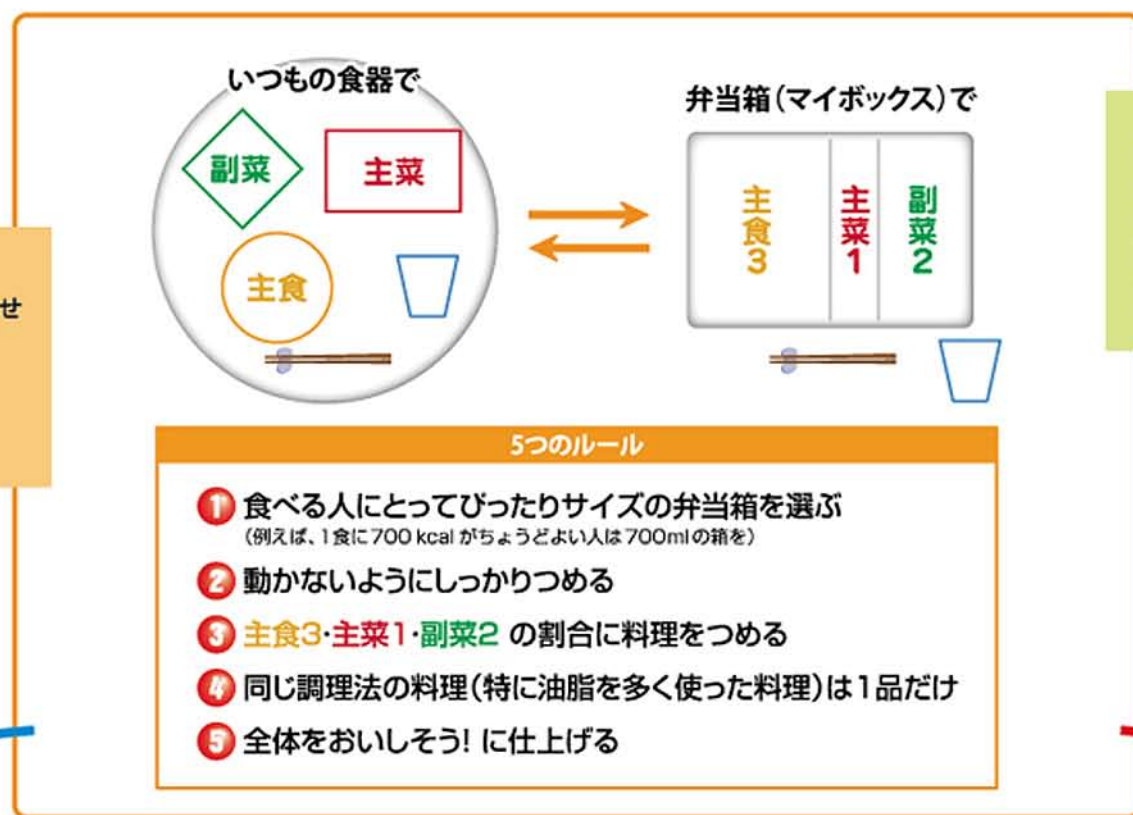
日本の食文化の知恵  
主食・主菜・副菜の組み合わせ

+

栄養学を基礎にする  
“量”の概念

## コンセプト

- 全体から部分へ、そして全体へ
- 「重量」ではなく、見てわかる「容積」で把握
- 1日ではなく、食べる行動の単位である1食単位



農場、市場、食料品店、食堂・レストラン、学校・職場・施設、家庭等で入手可能な食材・料理を活用して

ライフスタイルや地域・環境の特徴を活かして“何をどれだけ食べたらよいか”を考え、準備し、食べる力、目測力の形成

めざしたエネルギー量(例えば700kcal)で、主要な栄養素がバランスよく組み合わせられた、おいしい1食、しかも食料自給率が高い健康な1食ができあがる!!

「一人ひとりの健康・生活の質(QOL)」と「環境の質(QOE)」のよりよい共生へ