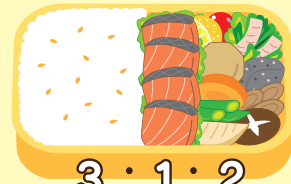


「3・1・2 弁当箱法」

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2 弁当箱法」



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

「3・1・2 弁当箱法」は、「1食に何をどれだけ食べたらよいか」について、だれでも理解し、実行しやすいように研究開発された食事（料理の組み合わせ）のものさしです。食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜料理を3:1:2の割合の容積比（表面から見ると面積比）でつめると、適量で栄養素のバランスがよく、味・くらし・環境面からも、すぐれた食事にすることができます。

● 5つのルール ●



- 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
- ルール 2 動かないようにしっかりつめる
- ルール 3 主食 3・主菜 1・副菜 2 の割合に料理をつめる
- ルール 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
- ルール 5 全体をおいしそう！に仕上げる

1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

1食に必要なエネルギー量は、性別や年齢、身体活動によって一人ひとり違います。「3・1・2 弁当箱法」では、1食に必要なエネルギー量 (kcal) と同じ数値の容量 (ml) の弁当箱を選びます。

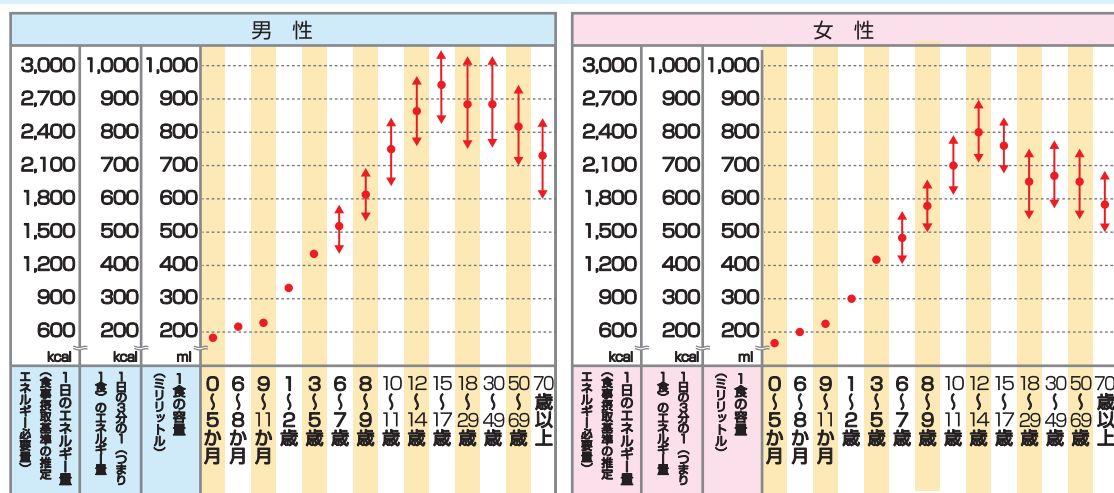
- ①まず、下のグラフから、ぴったりサイズの弁当箱を選んでみましょう。
 - a) 性別・年齢から、当てはまる箇所をチェックします。
 - b) 普段の身体活動レベル[※]が高い人は▲、普通の人は●、低い人は▼が目安です。

※身体活動レベル

高い▲：移動や立位の多い仕事の従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている。

普通●：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは運動・買い物・家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む。

低い▼：生活の大部分が座位で、静かな活動が中心。



上記の表は、「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」を参照しています。

- ②次に、体格チェックをしましょう。

下の式にあなたの身長と体重を入れて、BMI (ボディマスインデックス：体格指数) を出してください。
 体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m = BMI ()

BMI の適正範囲

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

算出した自分のBMIと目標とするBMIを比べて、適正範囲より少ない人は、上のグラフでチェックした箇所の上の方を、適正範囲より大きい人は、チェックした箇所の下の方を見て、弁当箱のサイズを選びましょう。そして、選んだ弁当箱のサイズに見合った食事量を一定期間 (1か月、3か月、6か月)、食べてみます。その結果に合わせて、弁当箱のサイズを見直してみましょう。