

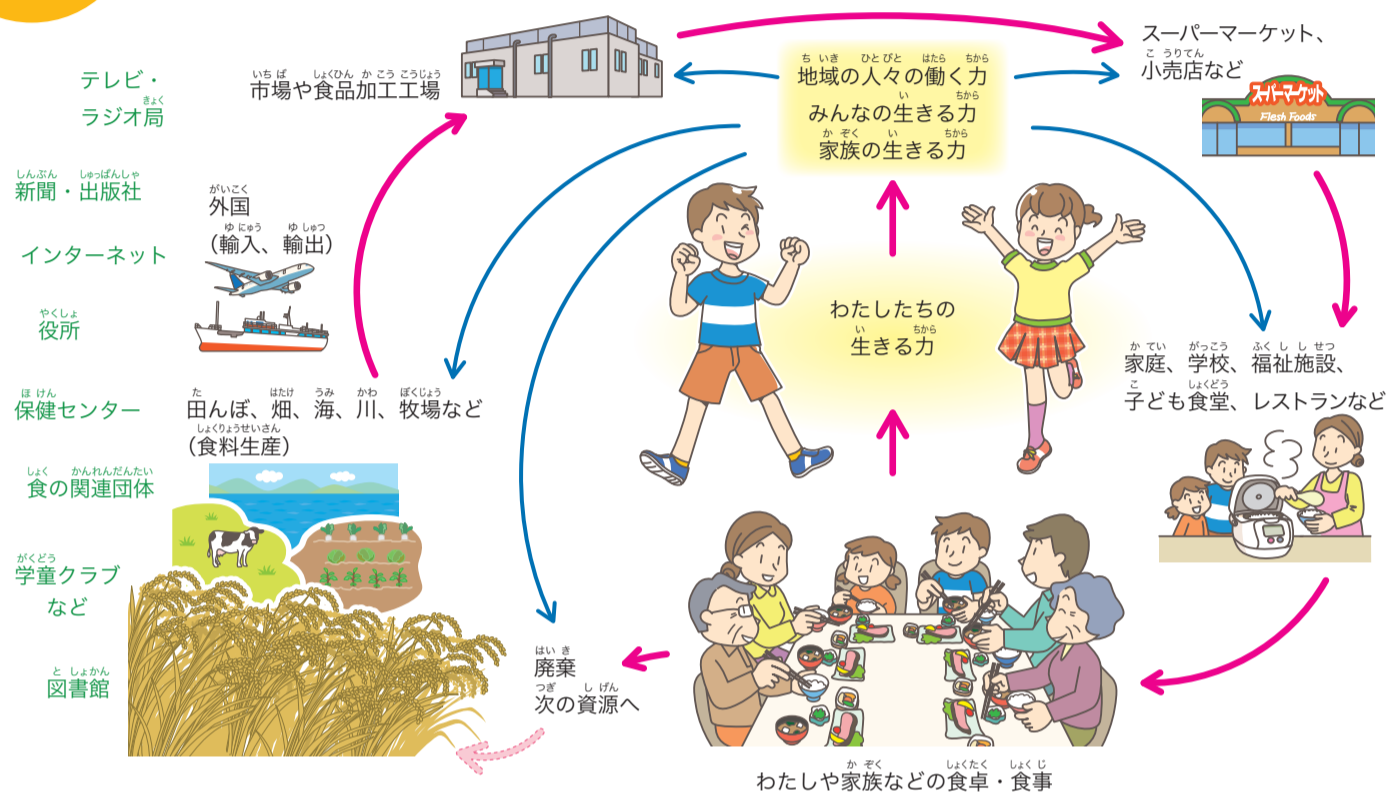
ごはんしっかり！ ぴったり食事づくり



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

健康で**生き生き**と毎日を送るためには、**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**をとることが大切です。
 そのことが、わたしたちの**生きる力**、**家族の生きる力**、**みんなの生きる力**、**地域の人々の働く力**につながります。
 ふだんから、自分や家族、**友だちの食事**について目を向け、“**1食に、何を、どれだけ食べたらいいか**”、いっしょに**考え実行**してみましょう。

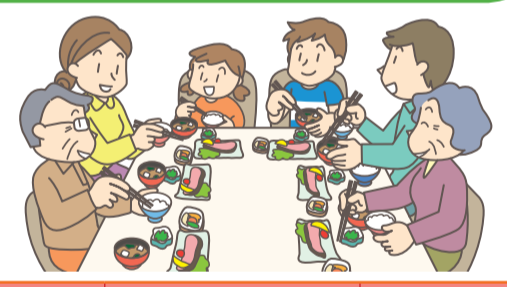
食事、生きる力、環境はつながっている！



食べることは、わたしたちのまわりのさまざまなことと、つながっています。
 例えば、わたしたちは、**スーパーマーケット**などで**米や魚や肉、野菜**などを買い、調理をして食べます。食事のあとに出た**生ゴミ**は、再生されて**田畑**などの**肥料**となり、ふたたび**田畑**などで、**新しい米や野菜**が生産されます。生産された**農産物・水産物・畜産物**などは、**食品加工工場**をへて、**スーパーマーケット**などで売られ、わたしたちの**食卓**にのぼります。こうした食をとりまく**環境**に目を向けることは、とても大切なことです。それが、わたしたちの**生きる力**、**人間の生きる力**、**地域の生きる力**、**地球の生きる力**につながるからです。

バランスのよい食事 — 主食・主菜・副菜の組み合わせ

食事は、**たくさんの料理**から成り立っています。
 日本で使われてきた料理の分類が、**主食・主菜・副菜**です。日本人の食事がすぐれているのは、この3つの組み合わせによるものです。
主食・主菜・副菜は、食事の中での**役わり**、**主な材料**や**栄養素**、**味**や**いろどり**によって、分けられています。



食事	料理	主な材料	主な栄養素
<p>主食</p>	<p>主食：食事の中心なので主食といえます。 主食の種類によって組み合わせる他の料理が決まってくるので、主食は食事全体を決める中心の料理です。主な材料は、米や小麦粉です。</p>	<p>ごはん、パン、うどん</p>	<p>炭水化物（熱や力になる）</p>
<p>主菜</p>	<p>主菜：食事の中では、大きな料理が多く、重みのある料理のことです。 どんな主菜にするかによって、食事全体のエネルギー量や栄養素に大きく影響します。 魚、肉、たまごや大豆・大豆製品を主な材料とします。</p>	<p>煮魚、ぶた肉のしょうが焼き、とり肉のピカタ、ゆでたまご、なっとう、サケのてり焼き、からあげ、ハンバーグ、たまご焼き、エビの天ぷら</p>	<p>たんぱく質や脂質など（血や肉になる）</p>
<p>副菜</p>	<p>副菜：食事全体の味やいろどりを豊かにします。 野菜やいも、きのこ、海そうなどを主な材料とします。</p>	<p>ほうれん草のおひたし、具だくさんのみそ汁、根菜の煮物、かぼちゃの煮物、きゅうりとわかめの酢の物、青菜のいため物、野菜サラダ、きんぴらごぼう、ひじきの煮物、野菜ときのこのポテトサラダ、いため物</p>	<p>ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維など（からだの調子を整える）</p>
<p>その他</p>	<p>その他：主食・主菜・副菜には入りませんが、食事全体にゆとりやうるおいをあたえる、汁物、飲み物、牛乳・乳製品、くだものなどです。</p>	<p>すまし汁、お茶、牛乳、みかん、せんべい、ケーキ、つけ物、りんご</p>	

ごはんしっかり！ 「3・1・2 弁当箱法」

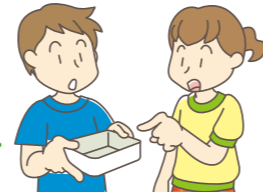


©NPO法人 食生態学実践フォーラム

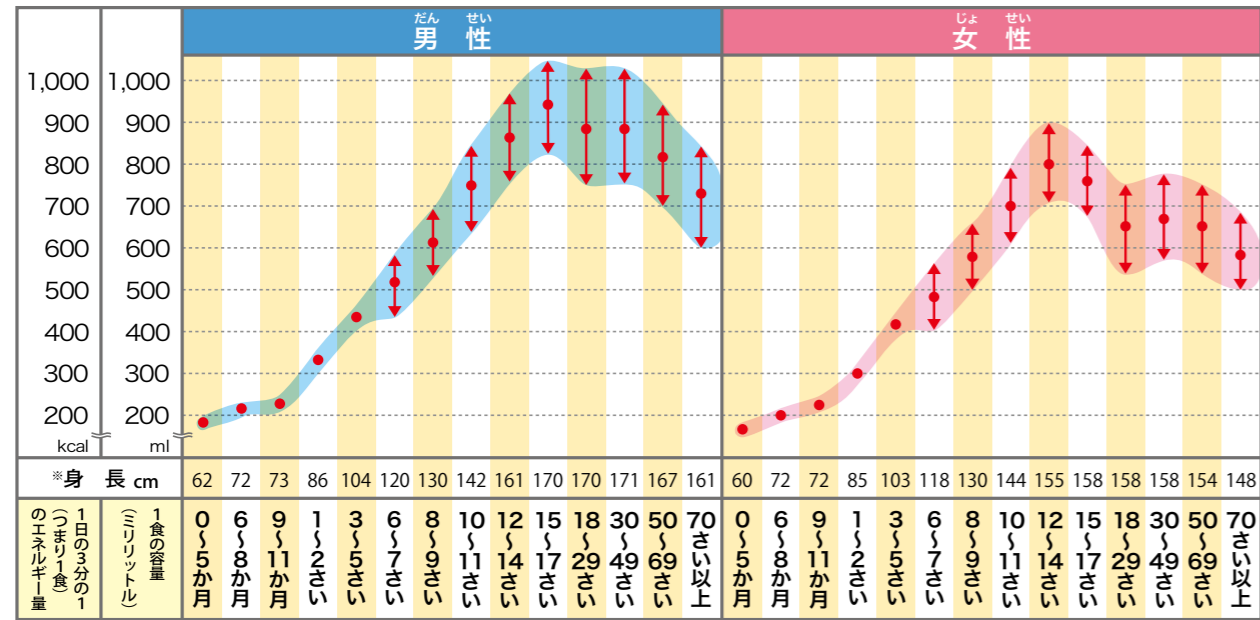
食べる人にぴったりの食事（弁当）をつくってみよう！

「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方法です。弁当箱を、1食の食事全体をはかる「ものさし」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（2015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。



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。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。ついで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。



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。

白いごはんは、油や塩を使っていないので、どんな料理にも合います。

	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	<ul style="list-style-type: none"> 焼き物、ゆで物、煮物、むし物など 魚の照り焼き たまご焼き 	<ul style="list-style-type: none"> いため物、からあげ、フライ、天ぷらなど とりにくからあげ 魚のフライ
副菜	<ul style="list-style-type: none"> 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 青菜のごまあえ 根菜の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> いため物、あげ物、マヨネーズや油を使ったサラダなど 野菜いため ポテトサラダ

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！