

# 「3・1・2 弁当箱法」

## から展開する食育

足立己幸

女子栄養大学名誉教授・名古屋学芸大学名誉教授（食生態学・食教育学）、NPO法人食生態学実践フォーラム理事長

### “食事”のイメージを育て、共有したい！

#### 「3・1・2弁当箱法」の誕生

「3・1・2弁当箱法」は30年ほど前に、“何をどれだけ食べたらよいか、実行するための簡単な物差しが欲しい。楽しく、大人も子どもも話し合えるような方法がいい”という強い願いから生まれました。

当時、目に見えない栄養素の細かな数値を並べた栄養所要量（現、食事摂取基準）による指導や、多種多様な食材の食品群別摂取量による指導では、日常の食物選択行動につながりにくいので、別の方法を使いたいという、栄養士や食の専門家の悲鳴のような願望が高まっていました。

私はこうした要請への解答の一つとして、すでに「栄養素選択型栄養教育」や「食材料選択型栄養教育」に対し、新しい枠組み

である「料理選択型栄養教育」の必要性を提唱し、その具体的な指標に日本の生活文化の知恵である「主食・主菜・副菜の組み合わせ」を取り上げ、実際の食事分析による科学的検証を踏まえた尺度の開発を行い、一部の現場で活用していました。料理は人びとが食事を食べるときに直接向き合う食物の形態ですから、「料理選択」はすべての人が日常的に繰り返す行動です。

#### 「3・1・2弁当箱法」とは？

「3・1・2弁当箱法」を基にする食事法・食事づくり法（以下、「3・1・2弁当箱法」）とは、何をどれだけ食べたらよいかについて、子どもから高齢者まで、誰もが理解し、自分のゴールを持ち、実行しやすいように開発された食事の物差しです<sup>1) 2)</sup>。誰でも

資料  
1

**おいしさも、健康も、食料自給率も  
いっしょにアップ「3・1・2弁当箱法」**

主菜	副菜
主食	

1. 自分にちょうどよいサイズの  
弁当箱を選ぶ(600Kcal≒600ml)
2. 弁当の中は、  
主食と主菜と副菜が3・1・2
3. 同じ調理法は1品だけ
4. しゃっかつめる
5. おいしどう!! につめる

めざましいおいしい食事、エネルギー量(600ml)も、  
主要な栄養素もうまく組み合わせられた1食、しかも  
食料自給率が高まる食事が出来上がる!!

©NPO法人食生態学実践フォーラム  
足立己幸・ICU2008(日本協賛)

資料  
2

**「3・1・2弁当箱法」のコンセプト**

- 部分吟味優先から、**実際の行動と同じ「全体チェック」優先**へ
- 栄養素選択や食材料選択から、  
**食卓での選択行動の形態である「料理」選択**へ
- 細かな数値を使う重量把握から、  
**見てわかる「容積・面積」把握**へ
- 細かな数値計算から、**「目測・概量」把握**へ
- 加算方式から、**「全体量と割合」把握**へ
- 計算機や計量器等特殊な道具使用から、  
**弁当箱や密閉容器等「身近な食具」使用**へ
- 1日単位から、**食べる行動の1単位「1食単位」**へ

**食事の全体像を描く力（食事全体を俯瞰し、  
全体のイメージを描く力）の形成を重視!!**

実行することができるように、5つのルールを示しています(資料1)。学習者の年齢、理解度や課題に合わせて表現などを工夫し、国内外で使われています。

栄養改善がうまくいかない原因の一つは、食物選択や評価のときに食事の全体を見ないで、食材や栄養素に分解してしまうことにあると考えてきました。多くの方は普段の生活では食事全体を見て、おいしそう、食べたい、元気が出そう等、全体評価をしています。それから栄養や健康面を考えて迷い、葛藤し、調整し、具体的な食物を選択することになります。「3・1・2弁当箱法」はこうした日常的なやり方、すなわち全体から部分を見る「全体俯瞰<sup>ふかん</sup>」を重視して食事内容を決めるという大胆な発想の転換をしたのです。

その結果、計器類を使わないで“見てわかる尺度”が実現できました(資料2)。“何をどれだけ食べたらいいか”，具体的な食事のイメージを描くことと直結する尺度です<sup>3)</sup>。さらに1食単位の尺度にしました。3食分、間食も含めて1日分の重量を計算して初めて結果がわかる、従来の方法とは異なり、行動の都度その内容と量の評価ができることも大きな特長です。

### 「3・1・2弁当箱法」の実践

共有しやすい学習プログラムと教材作りを目指す「3・1・2弁当箱法」の実践と研究のキャッチボールが国内外で進められています。しかも，“子どもたちパワー”によって支えられてきたのです。

食事は人間として「生きること」「生きる力の形成」に直結しますので、間違いがあってはなりません。5つのルールの科学的根拠はもちろん、学習プログラムの開発やそのための教材開発についてもそれぞれ

ぼく、メジャコン  
ベルトのバックルが  
3・1・2になると、  
「食」の循環が  
回りだす！



© 藤みつる / NPO法人食生態学実践フォーラム

の研究手順を踏んで実施し、結果やプロセスを共有し、修正・展開を重ねてきました。一部を本連載で、順次紹介していきます。

思い起こすと子どもたちパワーは、仮説設定の段階から、さまざまな場で発揮されてきました。例えば、多くの家で使っている身近で、計量器の代わりになり、かつ楽しいイメージにつながる食具として「弁当箱」に着想した時のことです。子どもたちに“お弁当”というキーワードでイメージ調査をした結果、回答数のトップに“楽しい”が挙がり、「弁当箱」に決定しました。

科学的根拠を踏まえた楽しい教材も子どもたちの協力で作られ、活用されています。その一つがキャラクターの「メジャコン」、そしてメジャコンが歌う「3・1・2弁当箱法」の歌です。英語版も作りましたので、英語教材として活用できます。

すでに、中学校の保健や家庭科の教科書にも掲載されていますので、学校給食と「3・1・2弁当箱法」がコラボレーションし、食事のイメージを育て、食を営む力、生きる力を育て、「生活の質と環境の質の共生」を考えてゆきたいと願います。

#### 【基本的な参考資料】

- 1) 足立己幸，針谷順子：3・1・2弁当箱ダイエット法，群羊社
- 2) NPO法人食生態学実践フォーラム：食生態学—実践と研究Vol.6 (2013)
- 3) 足立己幸他：“自分が何をどれだけ食べたらいいか”のイメージを育てる—「3・1・2弁当箱法」を基礎にした食事・食事づくり法の実践，日本健康教育学会誌，2013：21 (4)：338-346.