

「3・1・2 弁当箱法」

から展開する食育

針谷順子

高知大学名誉教授（調理教育学）、NPO法人食生態学実践フォーラム副理事長

高増雅子

日本女子大学家政学部（家庭教育学）教授

多様な食材の組み合わせをどう捉えるか

これまで5回連載する中で、「3・1・2弁当箱法」を基にする食事法・食事作り法（以下、「弁当箱法」）の解説や実践事例を紹介してきました。そこで今回からは、「Q&A」形式で、多くの栄養教諭等が悩むポイントや、押さえておきたい注意点を整理していきたいと思います。

Q 1

「弁当箱法」では「主食3：主菜1：副菜2」とありますが、例えば鶏肉を入れた野菜の煮物や、ハムを入れた野菜炒めなども、副菜として考えて扱ってよいのでしょうか？

A

鶏肉を入れた野菜の煮物を例に回答します。鶏肉がたっぷりの煮物であれば主菜、鶏肉より野菜がたっぷりならば副菜と、料理単位で扱います。

主菜料理での“たっぷり”の基準は、たんぱく性の主材料が卵なら1個分、肉・魚なら2分の1切れ（2分の1人前くらい、栄養素レベルでは、たんぱく質6g相当以上、6gの基準は「食事バランスガイド」

の1SVと同じ）として、主菜を優先して区分します。

ただし、今日の児童・生徒の食事の内容には、“主菜が多く、副菜が少ない”という課題がある中で、少しの野菜で副菜とすることには問題があります。また、主菜と副菜を兼ねるからといって、「主菜1・副菜2」のスペースを1品の料理で詰めてしまえば、単純な料理の重なりとなり、エネルギー量の過不足や栄養素のアンバランスを招くことになりかねません。

一方、「食事バランスガイド」の場合は、料理を材料や栄養素レベルまで分解して、鶏肉のたんぱく質は〇gに相当するから主菜は〇SV、野菜は〇gだから副菜が〇SVとされています。委員会の多側面からの検討結果で決められ、“複合的な料理”とされています。従って、1つの料理を肉〇g、野菜〇gとバラして扱う複合的な料理の考え方では、料理選択型栄養教育（以下、「料理選択型」）の特長が発揮しにくくなります。

「料理選択型」は、「主食・主菜・副菜料理とその組み合わせ」により、食事のアセスメント、適量で栄養素等のバランス良い食事の計画（献立）、実施（作る・食べる）、評価する方法です。

これは、料理の使用材料とその重量（レシピ）や、それらに含まれる栄養素がわからなくても（未学習でも）、またそれらの細かな数値をカウントしなくてもよい。従って、食事作りの経験が少ない児童・生徒や男性などでも容易に理解でき、日常生活の中で、簡単に実践できる点がメリットです。

「料理選択型」に基づく1食単位の食事構成法である「弁当箱法」は、1料理1主材料、1料理1皿（器）を基にする和食の料理・食事構成と連動するものであり、健康的な食事をとる実践ツールなのです。ですからまずは、「煮物は野菜中心の煮物」など、副菜とはっきり区別をつく料理で学習し、経験を積み重ねることが大切です。

昨今、複合的な料理や大皿盛りが多くなってきている中で、児童・生徒はもちろんのこと、生活者の誰にとっても「弁当箱法」は適量でおいしい1食をとる有効なツールになると考えます。（針谷）

Q2

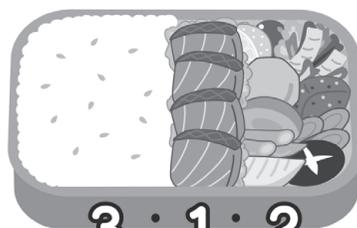
弁当箱法の学習者から、「焼きそばの場合のは？」「サンドイッチは？」など、麺類やパンの場合の質問が出た際、どのように対応すればよいのでしょうか？

A

主材料の麺やパンなど穀物が50g以上含まれている場合、焼きそばもサンドイッチも白飯と同じ主食群に入ります。足立己幸の論文を基礎に定義付けして出発した「弁当箱法」の主食、主菜、副菜の定義は、「食事バランスガイド」の主食、主菜、副菜の定義とは区別しています。

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」のロゴマークはNPO法人食生態学実践フォーラムHPよりダウンロードできる

「弁当箱法」では、主食は、食事の中心的な位置を占め、他の料理のリード役として重要な料理で、米や小麦粉などの穀物を50g以上含む料理としています。

主菜は、1食の総栄養素量の決定に大きな影響を及ぼす料理で、主に魚介・肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品などを50g以上含む料理になります。

副菜は、主食・主菜の栄養面を補強し、味や彩りの多様さや季節感を生み出す料理で、野菜、いも、きのこ、海藻などを50g以上含む料理です。「弁当箱法」では、焼きそばもサンドイッチも主材料が穀類ですので主食となります。

しかし、明らかに主食である主材料の麺やパンの量に比べ、他の具材、魚介・肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品の量が多く使われている場合は主菜に、野菜、いも、きのこ、海藻の量が多く使われている場合は副菜になります。

「食事バランスガイド」では、サンプル料理の焼きそばの場合、主食と主菜、副菜が組み合わせられている複合料理の区分となっています。焼きそばに使用している中華麺が主食です。

蒸し麺150gは炭水化物57.6gで1SV（1SV：炭水化物40g、四捨五入して）です。

中の具材でキャベツやもやし、にんじん、ピーマンなどが155gで副菜は2SV（1SV:野菜類70g）、肉が40gで主菜は1SV（主菜1SV:たんぱく質量に換算して6g）になります。

「食事バランスガイド」は食品群を基本にして料理を考えており、複合的な料理の場合は、食品にバラして考えています。しかし、焼きそばは具も一体となっていますし、主食・主菜・副菜の容量比は把握が難しくなります。

主食・主菜・副菜が見え、量も把握しやすいサンドイッチを見てみます。市販のカツがたっぷり挟まったカツサンドだけを弁当に詰めた場合、主食：主菜：副菜の割合が3：2.5：0.5、ミックスサンドの場合は3：2：1になってしまい、3：1：2の弁当にはなりません。

また、エネルギー量は揚げ油やバター、マヨネーズを使用すると、容量の1.5倍になってしまい、容量とエネルギー量が同じではなくなってしまいます。そして、焼きそばもサンドイッチも1食が全部同じような調味の仕方になるため、材料レベルにバラしてみても、バランスのとれたおいしい1食にはなりません。

主材料が米以外のパンや麺が主食の場合には、主食がどのくらいの容積になるのかを考えた上で、例えば1食600kcalの食事であれば、600mlの弁当箱で300ml相当のスペースに、主菜や副菜のおかずを1：2の割合で詰めてみましょう。

また、焼きそばやサンドイッチには、調理する際に油や調味料が料理全体に使われています。その分、主食のエネルギーや塩分が、白飯に比べ多くなっています。弁当に焼きそばやサンドイッチを詰めるときには、一緒に詰める主菜や副菜にエネルギー

量や塩分量が少ない料理を選ぶ方が、1食の栄養素のバランスがとりやすくなります。例えば、揚げ物や炒め物、濃い味の煮物・あえ物などを詰めるのは避けた方がよいでしょう。（高増）

Q 3

野菜や肉類の入った炊き込みご飯や混ぜご飯の場合、主菜と副菜の分量は減らして考えるべきでしょうか？

A

通常の混ぜご飯や炊き込みご飯は、具材の野菜や肉の量が極端に多くなければ主材料が米などの主食として考え、主菜と副菜の分量は同じ扱いでよいと思います。ただし、味つきご飯や混ぜご飯の場合、塩分量は多くなっていますので、おかずの主菜や副菜の塩分量を少し減らすようにするとよいでしょう。

炊き込みご飯や混ぜご飯と調味法や調理法の重ならない主菜、副菜を選ぶと、エネルギー量や塩分量のバランスがとれ、食事全体で適正なエネルギー量や塩分量になります。また、いろいろな味を楽しむことができるので、より一層食事のおいしさや満足感も高まるでしょう。（高増）

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, 2012
- 2) NPO法人食生態学実践フォーラムHP
<http://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>
- 3) 厚生労働省, 農林水産省決定「食事バランスガイド」第一出版, 2005—フードガイド（仮称）検討委員会報告