



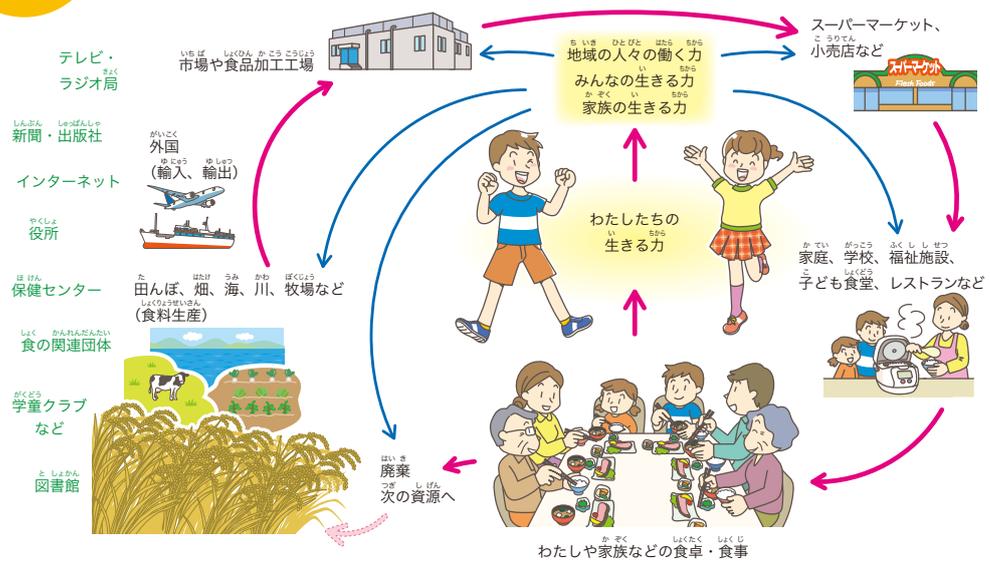
ごはんしっかり！ ぴったり食事づくり



©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、どれだけ食べたらよいか”、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teri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 真だくさんのみそ汁 根菜の煮物 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 野菜ときこのいため物 ポテトサラダ</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！

べんとうぼこほう

「3・1・2 弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

食べる人にとって、ぴったりの食事（弁当）をつくってみよう！

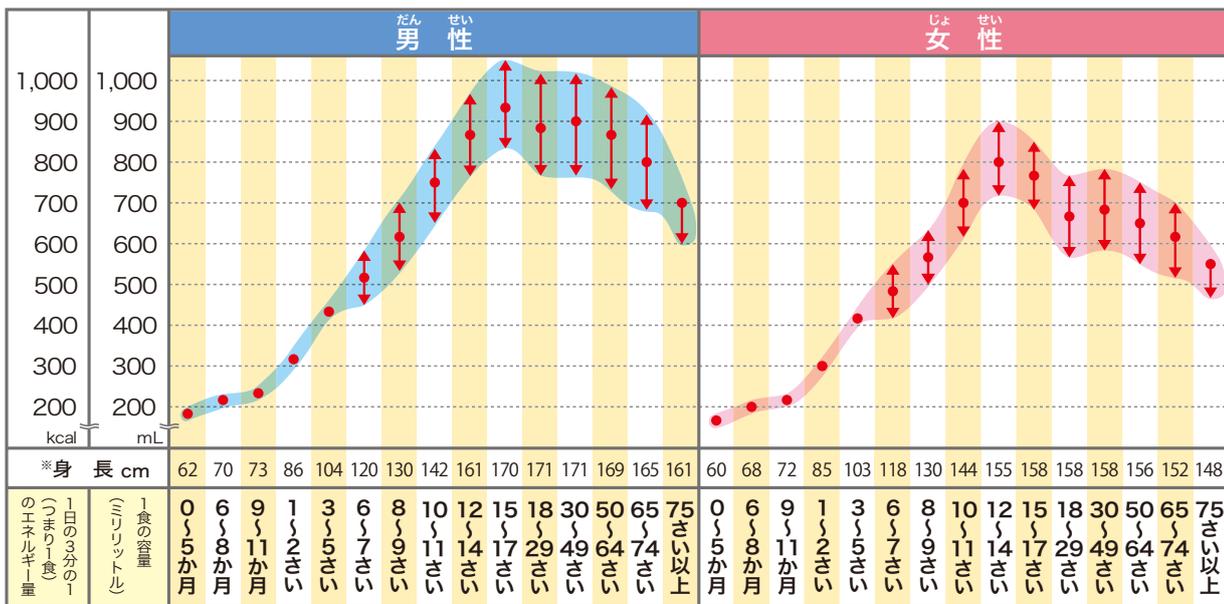
「3・1・2 弁当箱法」とは、“1食に、何を、どれだけ食べたらいいか”のものさしです。
 1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に**主食・主菜・副菜**料理を**3・1・2**の割合につめる食事づくり法です。
 弁当箱を、1食の食事全体をはかる“ものさし”にすると、食べる人に合った、ちょうどよい量とバランスのよい食事を、かんたんに知り、実行することができます。
 次の5つのルールにそって、やってみましょう！

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（2020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。

600mL



700mL



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。
主食・主菜・副菜を3・1・2の割合につめると、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。

油脂の使用量から見た**主菜・副菜**の料理例

	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 	<ul style="list-style-type: none"> ●いため物、からあげ、フライ、天ぷらなど
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 	<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

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せんか？
- 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！