

「3・1・2 弁当箱法」のロゴマークメニューの事例

食事レベル



弁当箱で



いつもの食器(椀や皿)で

料理レベル

核料理	主食	主菜	副菜	その他
料理名	ごはん	さけの照り焼き	根菜の煮物 青菜の炒め物 サラダ菜・プチトマト	煎茶

食材料レベル

食材(食品群)	穀類	肉類	魚介類	卵類	大豆・大豆製品	砂糖・油脂など	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ類・種実類	海藻類	いも類	果物	乳類	他
食材料	米	ハム	さけ			砂糖 油	にんじん さやいんげん 小松菜 トマト	たけのこ ごぼう サラダ菜	ごま しいたけ		さといも こんにゃく	レモン		煎茶
合計重量(g)	108	10	80			10.3	90	35	11		45	10		100
目指す量(g)	107	93				10	217							
目指す量に対する割合	100.9	96.8				103.0	88.0							

栄養素レベル

栄養素(単位)	エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
主食	393	84.0	6.8	1.5	17	1.0	0	0.09	0.02	0	0.6	0.0
主菜	190	4.3	16.2	10.2	16	0.4	46	0.13	0.14	10	0.2	0.7
副菜	135	16.5	4.7	6.6	129	2.4	262	0.17	0.17	32	4.8	1.7
その他	2	0.2	0.2	0.0	3	0.2	0	0.00	0.05	6	0.0	0.0
合計	720	105.0	27.9	18.3	165	4.0	308	0.39	0.38	48	5.6	2.4
目指す量	733	105.4	31.2	20.4	250	2.5	300	0.43	0.50	33	7.0	2.5
バランス得点 (目指す量を100としたときの割合)	98	100	89	90	66	160	103	91	76	145	80	96

目指す量とは、食材料レベル：4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成 50～64歳男性 身体活動レベルⅠの約1/3量
(女子栄養大学出版部発行「七訂 食品成分表2020」参照)

栄養素レベル：日本人の食事摂取基準(2020年版) 50～64歳男性 身体活動レベルⅠの約1/3量