

# ごはんしっかり「3・1・2弁当箱法」

## ニーズ

- わかりやすい
- 使いやすい
- みんなで共有しやすい
- “食事のものさし”がほしい!

日本の食文化の知恵  
主食・主菜・副菜の組み合わせ  
+  
栄養学・食生態学を基礎にする  
“量”の概念

## コンセプト

- 「全体」から部分へ、そして全体へ
- 重量ではなく、見てわかる「容積」で把握
- 1日ではなく、食べる行動の単位である「1食」単位

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱で



いつもの食器(碗や皿)で



## 5つのルール

- 1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ  
(例えば、1食に700kcalがちょうどよい人は700mLの箱を)
- 2 動かないようにしっかりつめる
- 3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- 4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ
- 5 全体をおいしそう!に仕上げる

農場、市場、食品店、食堂・  
レストラン、学校・職場・施設、  
家庭等で入手可能な食材・  
料理を活用して

ライフスタイルや地域・環境の特徴を活かして  
“何をどれだけ食べたらよいか”を考え、準備し、  
食べる力、目測力の形成

目指したエネルギー量(例えば700kcal)で、主要な  
栄養素がバランスよく組み合わせられた、おいしい1食、  
しかも食料自給率が高い健康な1食ができあがる!!

一人ひとりの「健康・生活の質(QOL)」と「環境の質(QOE)」のよりよい共生へ