

「3・1・2弁当箱法」による食事法を主題にした栄養・食教材リスト※1

教材のタイトル	当該部分の執筆・監修者	掲載されている著書、公表物等	制作・発行・出版等	制作・公表年	(執筆時に期待した場合) 主な学習者・使用者。特定しない場合は、全世代の人々	(執筆時に期待した場合) 主な支援者。特定しない場合は、全世界の人々	教材の形態・表現法、活用等
1 自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食事づくり	女子栄養大学食生生態研究室教員、学生、食生態実践グループ(以下、食生態実践G)	(第3回)「自然から食卓まですごみ自身が構想し、実践する食事づくりセミナー」に応募参加した小・中学生、家庭や地域の人々。②県児童福祉課「生活支援グループ」からの要請により、食生態実践Gが特別企画した父子家庭コースの3タイプ	食生態実践G	1984	②食生態実践Gとその関係者等に周知した食事づくりセミナーに応募参加した小・中学生、家庭や地域の人々。②県児童福祉課「生活支援グループ」からの要請により、食生態実践Gが特別企画した食事づくりセミナーに応募した父子家庭の小・中学生と家庭や地域の人々。	栄養・教育系等に所属する教員や学生、看護師、教師等でかつ、食生態実践Gと連携して栄養教育、開催する教育プログラム等に興味を持ち、演説を含む研修を受けた人。 ②の家庭、セミナーへの同行者や生活支援グループ関係者等。	イラストと文章を主とした冊子(手書き、手づくり)、B5版、52ページ。以後毎年、2019年まで、食育等、栄養士、保健士、看護師、教師等でかつ、食生態実践Gと連携して栄養教育、開催する教育プログラム等に興味を持ち、演説を含む研修を受けた人。 ②の家庭、セミナーへの同行者や生活支援グループ関係者等。
2 自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する・食事づくりセミナー	足立己幸、針谷順子。	食機構興会書畫10—食生活と食文化—自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食事づくりセミナー日本の食文化	社団法人全国食機構興会。	1985	日本の食と新しい食生活管理の問題、食生活と食文化、食農興興となど益を検討し食事展開をする。全国の食機構興会の専門家。	栄養・食・健康関連の専門家や学生たち。	第1回生活習慣病研究会(昭和60年9月27日)、足立己幸講演記録とその解説文、後編説明文を加えて刊行した冊子(55頁)。セミナーの写真や、出席者やスタッフの感想文等を含めている。
3 お弁当ダイエットの提案	足立己幸。	食事指導箇-11 小児肥満の食事のポイント	大國産監修、足立己幸指導、財團法人全国米穀協会発行。	1995	医療施設利用の子どもと家族や地域の人々、関係者。	日本医師会会員や関係者。	リーフレット、A4版、両面、カラー刷り、医療者が患者や家族へ配布できる100枚づつ1冊単位。
4 子供参加の“お弁当ダイエット法”	足立己幸。	臨床医のための食事療法のポイント19 子供の食生態学の観点から 食行動に直接つながる栄養情報を提供のために	日医雑誌、115(4), RS-73	1996	食事療法の必要な子どもと家族や地域の人々。	日本医師会会員や関係者。	リーフレット、B4版、両面、カラー刷り。
5 食育カレンダー “3・1・2弁当箱法”で量感&バランスチェック	足立己幸(2005～2009)、針谷順子(2010～2020)監修、針谷順子、平木千恵、高橋雅子料制作業、NPO法人食生態実践フォーム企画。	1984年、「バランス食事を目指す十カレンダー初版(A2版サイズ)」発行。2005年から「3・1・2弁当箱法」にて、このテーマに全体構成をする。「食育カレンダー」を通してタイトルとし、概念のキーワードをサブタイトルにする	株式会社グレイエン・エス・ピー企画・制作。	2005から年刊	全国、全世代の人々が日常的に、それぞれの立場で楽しむことができるよう、(家庭、保育園や学校、職場、医療施設等)施設施政、飲食店や家庭関係の場所等の食感などに、掛けてあるとよい)。	表紙裏に年間を通じた基本メッセージ。各月、食育施設の小グループの学習会、食・栄養・健康関連のイベント、季節感を生いたサンプルメニュー、その弁当箱に詰めた1食の写真と料理の作り方を解説等。	表紙裏に年間を通じた基本メッセージ。各月、食育のポイント、季節感を生いたサンプルメニュー、その弁当箱に詰めた1食の写真と料理の作り方を解説等。
6 Healthy and Beautiful Meal from Japan's Culture as a Nutrition Education Material	Sandra Jean Shoji Ms.Ed, Miyuki Adachi Ph.D., R.D.	『2009年食育カレンダー：“食事バランスガイド”と“3・1・2弁当箱法”で、食事バランスアップ!～どちらも料理ベースの食事バランス解説自分に合った方法から実践を』の英訳版	Produced and Published by Grain S.P.,Ltd	2009	国内での栄養・食・健康・生活関連専門家へそれを目指す学生等。	栄養・食・健康関連国際学会、国際協力活動、日本文化の伝達者等。	邦版、15ページ、1色刷り、国際学会やJICA海外専門家研修で使用。その後、英訳版を発刊できないので、数年が経った食育カレンダーとともに組み合わせて利用している。
7 そのまんまお弁当料理カード	足立己幸、針谷順子。	そのまんまお弁当料理カード(第3版)	足立己幸、針谷順子著、群羊社発行。	1997, 2019 第3版	全世代、多様な使い方を工夫しながら自己学習する人々。	食にわる専門家、遊具としての活用者も。	紙製600ml容量の弁当箱と料理カード134枚(カードのサイズは、主食:面積6分の3/4、主菜:主食:6分の1、30枚、副菜:6分の1・60枚、他)。
8 ちょっとよい食事の量はどのくらい?	足立己幸著、伊東美貴絵。	栄養の世界一探検図鑑1 ららだ中の栄養、pp.36-37	足立己幸著、伊東美貴絵、大日本図書発行。	1998	幼児から小学生と家族から全世代、地域の人々。	家庭、食にわる専門家、幼稚教育、小学校教育関係者等。	総本 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 417, 418, 419, 419, 420, 421, 422, 423, 423, 424, 425, 425, 426, 427, 427, 428, 428, 429, 429, 430, 430, 431, 431, 432, 432, 433, 433, 434, 434, 435, 435, 436, 436, 437, 437, 438, 438, 439, 439, 440, 440, 441, 441, 442, 442, 443, 443, 444, 444, 445, 445, 446, 446, 447, 447, 448, 448, 449, 449, 450, 450, 451, 451, 452, 452, 453, 453, 454, 454, 455, 455, 456, 456, 457, 457, 458, 458, 459, 459, 460, 460, 461, 461, 462, 462, 463, 463, 464, 464, 465, 465, 466, 466, 467, 467, 468, 468, 469, 469, 470, 470, 471, 471, 472, 472, 473, 473, 474, 474, 475, 475, 476, 476, 477, 477, 478, 478, 479, 479, 480, 480, 481, 481, 482, 482, 483, 483, 484, 484, 485, 485, 486, 486, 487, 487, 488, 488, 489, 489, 490, 490, 491, 491, 492, 492, 493, 493, 494, 494, 495, 495, 496, 496, 497, 497, 498, 498, 499, 499, 500, 500, 501, 501, 502, 502, 503, 503, 504, 504, 505, 505, 506, 506, 507, 507, 508, 508, 509, 509, 510, 510, 511, 511, 512, 512, 513, 513, 514, 514, 515, 515, 516, 516, 517, 517, 518, 518, 519, 519, 520, 520, 521, 521, 522, 522, 523, 523, 524, 524, 525, 525, 526, 526, 527, 527, 528, 528, 529, 529, 530, 530, 531, 531, 532, 532, 533, 533, 534, 534, 535, 535, 536, 536, 537, 537, 538, 538, 539, 539, 540, 540, 541, 541, 542, 542, 543, 543, 544, 544, 545, 545, 546, 546, 547, 547, 548, 548, 549, 549, 550, 550, 551, 551, 552, 552, 553, 553, 554, 554, 555, 555, 556, 556, 557, 557, 558, 558, 559, 559, 560, 560, 561, 561, 562, 562, 563, 563, 564, 564, 565, 565, 566, 566, 567, 567, 568, 568, 569, 569, 570, 570, 571, 571, 572, 572, 573, 573, 574, 574, 575, 575, 576, 576, 577, 577, 578, 578, 579, 579, 580, 580, 581, 581, 582, 582, 583, 583, 584, 584, 585, 585, 586, 586, 587, 587, 588, 588, 589, 589, 590, 590, 591, 591, 592, 592, 593, 593, 594, 594, 595, 595, 596, 596, 597, 597, 598, 598, 599, 599, 600, 600, 601, 601, 602, 602, 603, 603, 604, 604, 605, 605, 606, 606, 607, 607, 608, 608, 609, 609, 610, 610, 611, 611, 612, 612, 613, 613, 614, 614, 615, 615, 616, 616, 617, 617, 618, 618, 619, 619, 620, 620, 621, 621, 622, 622, 623, 623, 624, 624, 625, 625, 626, 626, 627, 627, 628, 628, 629, 629, 630, 630, 631, 631, 632, 632, 633, 633, 634, 634, 635, 635, 636, 636, 637, 637, 638, 638, 639, 639, 640, 640, 641, 641, 642, 642, 643, 643, 644, 644, 645, 645, 646, 646, 647, 647, 648, 648, 649, 649, 650, 650, 651, 651, 652, 652, 653, 653, 654, 654, 655, 655, 656, 656, 657, 657, 658, 658, 659, 659, 660, 660, 661, 661, 662, 662, 663, 663, 664, 664, 665, 665, 666, 666, 667, 667, 668, 668, 669, 669, 670, 670, 671, 671, 672, 672, 673, 673, 674, 674, 675, 675, 676, 676, 677, 677, 678, 678, 679, 679, 680, 680, 681, 681, 682, 682, 683, 683, 684, 684, 685, 685, 686, 686, 687, 687, 688, 688, 689, 689, 690, 690, 691, 691, 692, 692, 693, 693, 694, 694, 695, 695, 696, 696, 697, 697, 698, 698, 699, 699, 700, 700, 701, 701, 702, 702, 703, 703, 704, 704, 705, 705, 706, 706, 707, 707, 708, 708, 709, 709, 710, 710, 711, 711, 712, 712, 713, 713, 714, 714, 715, 715, 716, 716, 717, 717, 718, 718, 719, 719, 720, 720, 721, 721, 722, 722, 723, 723, 724, 724, 725, 725, 726, 726, 727, 727, 728, 728, 729, 729, 730, 730, 731, 731, 732, 732, 733, 733, 734, 734, 735, 735, 736, 736, 737, 737, 738, 738, 739, 739, 740, 740, 741, 741, 742, 742, 743, 743, 744, 744, 745, 745, 746, 746, 747, 747, 748, 748, 749, 749, 750, 750, 751, 751, 752, 752, 753, 753, 754, 754, 755, 755, 756, 756, 757, 757, 758, 758, 759, 759, 760, 760, 761, 761, 762, 762, 763, 763, 764, 764, 765, 765, 766, 766, 767, 767, 768, 768, 769, 769, 770, 770, 771, 771, 772, 772, 773, 773, 774, 774, 775, 775, 776, 776, 777, 777, 778, 778, 779, 779, 780, 780, 781, 781, 782, 782, 783, 783, 784, 784, 785, 785, 786, 786, 787, 787, 788, 788, 789, 789, 790, 790, 791, 791, 792, 792, 793, 793, 794, 794, 795, 795, 796, 796, 797, 797, 798, 798, 799, 799, 800, 800, 801, 801, 802, 802, 803, 803, 804, 804, 805, 805, 806, 806, 807, 807, 808, 808, 809, 809, 810, 810, 811, 811, 812, 812, 813, 813, 814, 814, 815, 815, 816, 816, 817, 817, 818, 818, 819, 819, 820, 820, 821, 821, 822, 822, 823, 823, 824, 824, 825, 825, 826, 826, 827, 827, 828, 828, 829, 829, 830, 830, 831, 831, 832, 832, 833, 833, 834, 834, 835, 835, 836, 836, 837, 837, 838, 838, 839, 839, 840, 840, 841, 841, 842, 842, 843, 843, 844, 844, 845, 845, 846, 846, 847, 847, 848, 848, 849, 849, 850, 850, 851, 851, 852, 852, 853, 853, 854, 854, 855, 855, 856, 856, 857, 857, 858, 858, 859, 859, 860, 860, 861, 861, 862, 862, 863, 863, 864, 864, 865, 865, 866, 866, 867, 867, 868, 868, 869, 869, 870, 870, 871, 871, 872, 872, 873, 873, 874, 874, 875, 875, 876, 876, 877, 877, 878, 878, 879, 879, 880, 880, 881, 881, 882, 882, 883, 883, 884, 884, 885, 885, 886, 886, 887, 887, 888, 888, 889, 889, 890, 890, 891, 891, 892, 892, 893, 893, 894, 894, 895, 895, 896, 896, 897, 897, 898, 898, 899, 899, 900, 900, 901, 901, 902, 902, 903, 903, 904, 904, 905, 905, 906, 906, 907, 907, 908, 908, 909, 909, 910, 910, 911, 911, 912, 912, 913, 913, 914, 914, 915, 915, 916, 916, 917, 917, 918, 918, 919, 919, 920, 920, 921, 921, 922, 922, 923, 923, 924, 924, 925, 925, 926, 926, 927, 927, 928, 928, 929, 929, 930, 930, 931, 931, 932, 932, 933, 933, 934, 934, 935, 935, 936, 936, 937, 937, 938, 938, 939, 939, 940, 940, 941, 941, 942, 942, 943, 943, 944, 944, 945, 945, 946, 946, 947, 947, 948, 948, 949, 949, 950, 950, 951, 951, 952, 952, 953, 953, 954, 954, 955, 955, 956, 956, 957, 957, 958, 958, 959, 959, 960, 960, 961, 961, 962, 962, 963, 963, 964, 964, 965, 965, 966, 966, 967, 967, 968, 968, 969, 969, 970, 970, 971, 971, 972, 972, 973, 973, 974, 974, 975, 975, 976, 976, 977, 977, 978, 978, 979, 979, 980, 980, 981, 981, 982, 982, 983, 983, 984, 984, 985, 985, 986, 986, 987, 987, 988, 988, 989, 989, 990, 990, 991, 991, 992, 992, 993, 993, 994, 994, 995, 995, 996, 996, 997, 997, 998, 998, 999, 999, 1000, 1000, 1001, 1001, 1002, 1002, 1003, 1003, 1004, 1004, 1005, 1005, 1006, 1006, 1007, 1007, 1008, 1008, 1009, 1009, 1010, 1010, 1011, 1011, 1012, 1012, 1013, 1013, 1014, 1014, 1015, 1015, 1016, 1016, 1017, 1017, 1018, 1018, 1019, 1019, 1020, 1020, 1021, 1021, 1022, 1022, 1023, 1023, 1024, 1024, 1025, 1025, 1026, 1026, 1027, 1027, 1028, 1028, 1029, 1029, 1030, 1030, 1031, 1031, 1032, 1032, 1033, 1033, 1034, 1034, 1035, 1035, 1036, 1036, 1037, 1037, 1038, 1038, 1039, 1039, 1040, 1040, 1041, 1041, 1042, 1042, 1043, 1043, 1044, 1044, 1045, 1045, 1046, 1046, 1047, 1047, 1048, 1048, 1049, 1049, 1050, 1050, 1051, 1051, 1052, 1052, 1053, 1053, 1054, 1054, 1055, 1055, 1056, 1056, 1057, 1057, 1058, 1058, 1059, 1059, 1060, 1060, 1061, 1061, 1062, 1062, 1063, 1063, 1064, 1064, 1065, 1065, 1066, 1066, 1067, 1067, 1068, 1068, 1069, 1069, 1070, 1070, 1071, 1071, 1072, 1072, 1073, 1073, 1074, 1074, 1075, 1075, 1076, 1076, 1077, 1077, 1078, 1078, 1079, 1079, 1080, 1080, 1081, 1081, 1082, 1082, 1083, 1083, 1084, 1084, 1085, 1085, 1086, 1086, 1087, 1087, 1088, 1088, 1089, 1089, 1090, 1090, 1091, 1091, 1092, 1092, 1093, 1093, 1094, 1094, 1095, 1095, 1096, 1096, 1097, 1097, 1098, 1098, 1099, 1099, 1100, 1100, 1101, 1101, 1102, 1102, 1103, 1103, 1104, 1104, 1105, 1105, 1106, 1106, 1107, 1107, 1108, 1108, 1109, 1109, 1110, 1110, 1111, 1111, 1112, 1112, 1113, 1113, 1114, 1114, 1115, 1115, 1116, 1116, 1117, 1117, 1118, 1118, 1119, 1119, 1120, 1120, 1121, 1121, 1122, 1122, 1123, 1123, 1124, 1124, 1125, 1125, 1126, 1126, 1127, 1127, 1128, 1128, 1129, 1129, 1130, 1130, 1131, 1131, 1132, 1132, 1133, 1133, 1134, 1134, 1135, 1135, 1136, 1136, 1137, 1137, 1138, 1138, 1139, 1139, 1140, 1140, 1141, 1141, 1142, 1142, 1143, 1143, 1144, 1144, 1145, 1145, 1146, 1146, 1147, 1147, 1148, 1148, 1149, 1149, 1150, 1150, 1151, 1151, 1152, 1152, 1153, 1153, 1154, 1154, 1155, 1155, 1156, 1156, 1157, 1157, 1158, 1158, 1159, 1159, 1160, 1160, 1161, 1161, 1162, 1162, 1163, 1163, 1164, 1164, 1165, 1165, 1166, 1166, 1167, 1167, 1168, 1168, 1169, 1169, 1

教材のタイトル	当該部分の執筆・監修者	掲載されている著書、公文書等	制作・発行・出版等	制作・公表年	(執筆時に期待した※2) 主な学習者/使用者、特定期に期待した場合は、全世代の人々	(執筆時に期待した※2) 主な学習支援者、特定期に期待した場合は、全世代の人々	教材の形態・表現法、活用等
26 食べる人それぞれの適量で、栄養バランスのいい食事 (1食) づくりに有効な「3・1・2マイごはん収納法」の提案	足立己幸、	ごはん茶碗等常用食器を用いる「3・1・2マイ食器食法」(教科書) の開発に関する地盤・生活実験研究 (研究代表者 足立己幸)	平成21年度ごはん健康データベース整備事業 研究開発事業研究報告書、社団法人米穀安定供給確保支援機構発行。	2009	全世代の人々。	栄養・食・健康の専門家、食育支援者等。	リーフレット、A4版、4ページ、カラー刷り。
27 ごはんから食料自給率を高めよう	針谷順子、	子ども・成長・思春期のための料理選択型食教育食育プログラム、pp. 55-69	針谷順子著、群羊社発行。	2009	大学生 (他の内容は幼・小・中・高校生に応じた内容を含む) 発信で全世代の人々。	運動・小・中・高・大学生の学習支援者等。	書籍、A4版、83ページ、一部カラー刷り。
28 “何を、どれだけ食べたらいといい” 「3・1・2弁当箱法」で簡単チェック	足立己幸原因、高増雅子歴立・調理、	魚と私たち環境のかみわり 魚に食べ食育、p. 15	東京都産業労働農林水産省水産課編集・発行。	2011	東京都内全中学生発信で全世代の人々。	中学校教員や学習支援者等。	冊子、A4版、23ページ、カラー刷り。副教材として、東京都内全公立中学生へ配布された。
29 自分にとってぴったり食事を簡単に楽しむつくりたい	足立己幸、高橋千恵子、	南三陸町仮設エリアからの寄稿 “からだ・心・くらま・地域や環境にぴったり合った食事づくり” 共食会 ワークブック、pp. 6-15	足立己幸、高橋千恵子著、宮城県南三陸町保健福祉課実践フォーラム、社団法人米穀安定供給確保支援機構企画・発行、群羊社編集・発行。	2012	南三陸町民 (子どもから高齢者発信で全国の全世代の人々)。	栄養士・管理栄養士、地域の食育に関わる人。	ワークブック、A4版、20ページ、2色刷り。前項11の「共食手帳」(同じ著者) の東日本大震災被災地域への展開版。
30 1. 単元 現代社会と健康 5食事と健康 column 3・1・2弁当箱法		平成24年3月文部科学省検定教科書 最新高等学校保健体育教科書 p. 20	和田正勝、高橋健夫、他 31名著作、大修館書店発行。	2012	高校生発信で全世代の人々。	保健体育教諭、教育関係者等。	教科書、B5版、167ページ、一部カラー刷り。
31 Discover the expanding "Japanese food" to world wide! Japanese Food is Healthy and Beautiful! Let's enjoy Japanese meal and eat Japanese meal well! "The 3・1・2 Meal Box Magic" as a nutrition educational tool on Japan's culture	Miyuki Adachi Ph.D., R. D.	Discover the expanding "Japanese food" to world wide! Japanese Food is Healthy and Beautiful! Let's enjoy Japanese meal and eat Japanese meal well! "The 3・1・2 Meal Box Magic" as a nutrition educational tool on Japan's culture	講演会で使用したパワーポイント映像。	2015	ASEAN地域から元IICA研修者170名の各國、各分野で活躍するキーパーソンとその関係者。	食を通じてや開発途上国への国際協力を進める関係者。	https://adachimiyuki.blog.fc2.com/blog-entry-74.html
32 料理を進んで、食事を設計する	足立己幸、	和食の教科書、pp. 80-85	足立己幸編著、江原柳子、針谷順子著、高増雅子著、文庫堂発行。	2016	小・中学生発信で全世代の人々。	食に関する教育を行う教員などの専門家。	書籍、A4版、111ページ、カラー刷り。
33 NPO法人食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」ロゴマーク	NPO食生態学実践フォーラム、	NPO法人食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」ロゴマーク	NPO食生態学実践フォーラム、	2015	NPO実践フォーラムの会員発信で全世代の人々。	栄養・食・健康・生活に関わる専門家等。	「3・1・2弁当箱法」による食（弁当箱に詰めた）のイラスト、カラー・白黒刷り。電子メールにて、自由なサイズで展開・使用可能。食事パッケージ（食事・料理・食材等・栄養素の各種成分数の表示）や、手作りの手帳（手帳用紙・スケジュール・食糧自給率等の指標を活用した「食事」の総合的なパンフレット）の科学的根拠の資料付き。 https://shokuseitaiigaku.com/2014/bentobako
34 NPO法人食生態学実践フォーラムからのメッセージ「3・1・2弁当箱法」とは	NPO食生態学実践フォーラム、	NPO法人食生態学実践フォーラムからのメッセージ「3・1・2弁当箱法」とは	NPO食生態学実践フォーラム、	2017	NPO実践フォーラムの会員発信で全世代の人々。	栄養・食・健康・生活に関わる専門家等。	リーフレット、A3版二つ折り、4ページ、カラー刷り。「3・1・2弁当箱法」基本版に当たる。NPO食生態学実践フォーラムウェBSITE https://shokuseitaiigaku.com/2014/bentobako
35 構想し、作って、食べて、伝える体験を超簡単に量で、バランスの取れた1食づくり 3・1・2弁当箱法（増補改訂版）	足立己幸、	構想し、作って、食べて、伝える体験を超簡単に量で、バランスの取れた1食づくり 3・1・2弁当箱法（増補改訂版）	足立己幸編著、針谷順子著、宮城県南三陸町保健福祉課実践フォーラム、同町食生活実践推進委員会企画・発行、群羊社編集協力。	2017	大学生 (一般大学生を含む) から大人。	食に関する養成大学教員をはじめ食に関わる専門家。	パンフレット、A4版、16ページ、カラー刷り。
36 子どもの食からの自立を支える食育セミナーとびきり食事づくりにチャレンジ！ Part 2	NPO食生態学実践フォーラム、	(第34回) 子どもの食からの自立を支える食育セミナーとびきり食事づくりにチャレンジ！ Part 2	NPO食生態学実践フォーラム、	2017	食事づくりセミナーへの参加小中学生と子ども食利用兒童も) 発信で全世代の人々。	家族や地域の栄養・食・健康・子ども食堂に関わる専門家等。	冊子、A4版、63ページ、(手書き、手作り)。
37 健康増進のおり2017-2「バランスの良い食事」を実行したい方へ主食・主菜・副菜に注目 1箇間に楽しい健康な食を	公益社団法人日本栄養士会、足立己幸、	健康増進のおり2017-2(2017)公益社団法人日本栄養士会	足立己幸監修、公益社団法人日本栄養士会企画・編集・発行。	2017	健康増進を図りたい、図って欲しい全世代の人々。	管理栄養士・栄養士等食育に関わる人。	リーフレット、A3版見開き、両面カラー刷り。全国日本栄養士会員へ配布。
38 「南三陸の魚を主義に3・1・2」 ランチのプレゼントカード	足立己幸、	南三陸町発信「からだ・心・くらま・地域や環境にぴったり合った食事づくり」共食会ワークブックの活用を広げる びっくり度アップシート、シート5	足立己幸編著、協力：宮城県南三陸町保健福祉課実践栄養士会企画・同町食生活実践推進委員会企画・発行、南三陸町協力、さば合鮨協議会、東京水産講興会発行。	2018	南三陸町民 (子どもから高齢者) から発信で全国の全世代の人々。	栄養士・管理栄養士、地域の食育に関わる人。	小冊子、A4版、8ページ。
39 B. 食生活と自己、調理をしよう 発展 幸福をくつぐる		東京平成22年3月27日文部科学省検定教科書・家庭科用 技術・家庭・家庭分野、p. 127	大竹美登利、他73名著作、東京書籍発行。	2018	中学生発信で全世代の人々。	家庭科教諭、教育関係者等。	教科書、B5版、274ページ、一部カラー刷り。
40 1編 私たちの食生活 3章、調理と食文化 発展 幸福作りに挑戦しよう		東京平成22年2月27日文部科学省検定教科書・家庭科用 技術・家庭・家庭分野、pp. 82-83	佐藤文子、金子佳代子、他63名著作、東京書籍発行。	2018	中学生発信で全世代の人々。	家庭科教諭、教育関係者等。	教科書、B5版、231ページ、一部カラー刷り。
41 食生活と自己、調理、日常生活の課題と地域の食文化 選択 生活の課題と実践2 だれかのためのお弁当をつくつてみよう 1年C組の実践		東京平成22年2月27日文部科学省検定教科書・家庭科用 技術・家庭・家庭分野、pp. 146-147	沢田恵希、他31名著作、教育図書発行。	2018	中学生発信で全世代の人々。	家庭科教諭、教育関係者等。	教科書、B5版、275ページ、一部カラー刷り。
42 子どもには成長やライフスタイルにあつた食事を	針谷順子、	「これが こども食堂の輪！」推進委員会他: こども食堂あんしん手帳、みんなで“おいしい”を続けるために、pp. 48-49	大竹美登利、他73名著作、東京書籍発行。	2018	こども食堂の立ち上げようとしている専門家・団体。	食生態学実践グループメンバー及び食に関わる専門家。	パンフレット、A5版、61ページ、カラー刷り。
43 ごはんしっかり びっくり食事づくり	NPO食生態学実践フォーラム、	ごはんしっかり びっくり食事づくり	NPO食生態学実践フォーラム、	2018	小学生発信で全世代の人々。	食の専門家、子ども食堂などの食育支援者等。	リーフレット、A3版二つ折り、4ページ、カラー刷り。NPO食生態学実践フォーラムウェBSITE https://shokuseitaiigaku.com/2014/bentobako
44 「3・1・2弁当箱法」のねらいと方法一「バランスの良い食事」を伝えるために	平本福子、	食育の場をどうデザインするか、pp. 52-59	平本福子著、女子栄養大学出版部発行。	2019	栄養・食に関わる専門家。	栄養・食に関わる専門家。	書籍、A5版、183ページ。
45 食生態学で創造する分野に関するプログラム・教材開発事業「3・1・2弁当箱法」	NPO食生態学実践フォーラム、	食に関わる専門家を支える NPO法人食生態学実践フォーラム 15年おひみみ、pp. 12-43 他	NPO食生態学実践フォーラム、	2020	栄養・食に関わる専門家発信で全世代の人々。	栄養・食に関わる専門家。	書籍、A4版、92ページ、カラー刷り。
46 事例 大学生のごはん適量摂取への行動 公益社団法人米穀安定供給確保支援機構、	合と2年度 食育白書、p. 15	農林水産省食育推進室、	2020	全世界の人々。	栄養・食に関わる専門家。	書籍、A4版、234ページ、カラー刷り。	

※1 著者が開発、または直接内容チェックをさせていただき、公表された主な教材。(2020年6月現在)

※2 “教材は学習者と支援者の間にあって、学習/活動の目的や目標を実現すべく体系化された文化財であり、学習/活動によって展開・発達する” という概念の下では、学習者や支援者を限定すべきではない。むしろ、より多様な、より多くの人々に活用されることを期待している。

作成: 足立己幸、針谷順子、高増雅子、安達内美子 (2020)