

「3・1・2弁当箱法」による食事を主題にした栄養・食教材リスト※1

教材のタイトル	当該部分の執筆・監修者	掲載されている書籍、公表物等	制作・発行・出版等	制作・公表年 (執筆時に期待した書2) 主な学習/使用 者、特定しない場合は、全世代の人々	(執筆時に期待した書2) 主な学習支援者、 特定しない場合は、全世代の人々	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	女子栄養大学食生活学研究室教員・学生、食生活学実践グループ (以下、食生活学実践G)	(第3回) 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。テキスト ⑦ 小・中学生の初心者コース、⑧ 中・高生コース、⑨ 高校生から依頼され特別企画した女子家庭コースの3タイプ	食生活学実践G	1984	⑦ 食生活学実践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・中学生と家族や地域の大人々。⑧ 特別企画講座(生活支援グループ) からの受講により、食生活学実践Gが特別企画した食事づくりセミナーに参加した女子家庭の小・中学生と家族や地域の大人々。	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、食事づくりセミナーテキストをその年の中心課題に合わせてサブタイトル付け、手書きイラスト、ワード、イラスト等で表現した冊子を作成している。本表下段の「NPO法人食生活学実践フォーラム」15年の歩み」に全号のサブタイトルが記載されている。
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	食糧振興会書庫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	社団法人全国食糧振興会	1985	日本の食と新しい食糧管理の諸問題、食生活と食文化、食糧振興と公益を検討し事業展開をする、全国の食糧関連の専門家	第8回食生活学実践研究会(昭和59年9月27日、足立己幸講演記録をもとに、詳細な説明を加えて執筆した冊子。A5版37ページ、セミナーでの配布資料、記録写真(一部カラー)、参加児童やスタッフの感想文等を含んでいる。
3 お弁当ダイエットの提案	足立己幸	食事指導簿-11 小児肥満の食事のポイント	大塚真彦監修、足立己幸指導、財団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大人々、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枚つり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 子供の食生活の観点から① 実行前に直接つながる栄養情報の提供のために	日医雑誌、115(4)、85-73	1996	食事療法に必要な子どもと家族や地域の大人々	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」で健康なバランスチェック	足立己幸(2005-2009)、針谷順子(2010-2020)監修、針谷順子、平本望子、高増雅子料理制作、NPO法人食生活学実践フォーラム企画	1984年、バランス食事を旨とするカレンダー初版(A2版サイズ)発行。2005年から「3・1・2弁当箱法」を主題の一つに全体構成をする。「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	株式会社グレイン・エス・ビー企画・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に(家庭、保育園や学校、職場、医療施設や福祉施設、食料店や生産関係の事業者の食卓などに、掛けてあるとよい)	表紙裏に年間を通した基本メッセージ、各月、食育のポイント、季節性を生かしたサンプルメニュー、その弁当箱に詰めたい1食の写真と料理の作り方を解説
6 Healthy and Beautiful Meal from Japan's Culture as a Nutrition Education Material	Sandra Joan Shoji M.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!子どもたちも料理への食事バランス第1自分合った方法から実践を』の英語訳版	Produced and Published by Grain S.P., Ltd	2009	国内外の栄養・食・健康・生活関連専門家やそれを目指す人々	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
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	食に関する専門家、遊具としての活用者も
8 ちょうど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 からだの中の栄養 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、地域の大人々	家庭、食に関わる専門家、幼児教育、小学校教育関係者等
9 心とからだのびたりのお弁当を作ってみよう	食生活学実践G、足立己幸、針谷順子	自然から食卓まで参加者自身が構想し実践する食事づくりセミナーテキストブック、pp.12-15	食生活学実践G、足立己幸、針谷順子編著、群羊社発行	2000	上記⑦の②、③と同じ、参加できない小・中学生と家族、全世代、地域の大人々	上記⑦の②と同じ、参加できない関係者の研修会資料で使用
10 お弁当箱で簡単!1食の量をチェック	足立己幸	赤ちゃんや家族みんなの健康食育ガイド 教えて!楽しい食卓、pp.7-12	足立己幸、中林正雄指導、財団法人母子衛生研究会発行	2000	妊娠中の家族、全世代の人々	保健所等の母親学級の専門家等
11 3・1・2弁当箱ダイエット法	足立己幸、針谷順子	3・1・2弁当箱ダイエット法	足立己幸、針谷順子著、群羊社発行	2004	全世代の人々	「食の営み」に関わる専門家
12 レッスンで「食・栄養のバランスがわかる」「食事の適量がわかる」力を習得するために「食育」の視点から①の在り方に関する検討会」報告書(厚生労働省)、pp.54-55	足立己幸	楽しく食べる子どもに〜食からはじまる健やかガイド〜「食を通じた子どもの健全育成(いわゆる「食育」の視点から①)の在り方に関する検討会」報告書(厚生労働省)、pp.54-55	財団法人日本児童福祉協会発行	2004	子どもの健全育成に関わる専門家等	子どもの健全育成に関わる専門家等
13 ごはんがまんか食事づくりノート	足立己幸、針谷順子	ワクワクお弁当料理教室 ごはんがまんか食事づくりノート	足立己幸、針谷順子共著、全国農業共同組合中央会(JA全中)発行	2005	小学生発信で全世代の人々	食料生産・流通の関係者を含む食に関わる専門家、JAのネットワークで全国展開、栄養・健康・教育関係者
14 びたり弁当ひみつアイデア①お弁当箱には3:1:2の表面積に②3:1:2弁当箱法ダイエット法③1食に主食・主菜・副菜を組み合わせる④食事・料理・食材料・栄養素のつながり	NPO法人食生活学実践フォーラム	食事構成(構成)、食事づくり、料理づくりをシステムとしてとらえる【カード】カード、4-6枚	NPO法人食生活学実践フォーラム	2005	食事づくり体験の少ない子どもから全世代の人々	NPO食生活学実践フォーラム会員等
15 「3・1・2弁当箱法」キャラクターメジャコンMejyaconの誕生	NPO法人食生活学実践フォーラム	「3・1・2弁当箱法」キャラクターメジャコンMejyaconの誕生	足みつる制作、NPO法人食生活学実践フォーラム監修	2006	全年代の人々	全年代の人々
16 「3・1・2弁当箱法」の弁当箱(400ml, 500ml, 600ml, 700ml, 900ml)の開発・販売	NPO法人食生活学実践フォーラム	「3・1・2弁当箱法」の弁当箱(400ml, 500ml, 600ml, 700ml, 900ml)の開発・販売	NPO法人食生活学実践フォーラム企画、監修、hokuto制作、群羊社販売	2006	それぞれのサイズを全世代の人々	NPO食生活学実践フォーラムの会員をはじめ、栄養・食の専門家
17 「メジャコンの3・1・2弁当箱法」歌とメジャコンの弁当づくりの動画(日本語、英語、カラオケ、楽譜付き)	食生活学実践フォーラム監修、足みつる制作、小原重彦作曲、アリアン作曲、藤村みゆ子歌唱、日本語の歌、ルネコパペーズ歌唱・英語の歌	「メジャコンの3・1・2弁当箱法」歌「Mejyacon's 3・1・2Meal Box Magic」とメジャコンの弁当づくりの動画(日本語、英語、カラオケ、楽譜付き)	NPO食生活学実践フォーラム監修、スターシップ制作	2006	幼児・小学生発信で全世代の人々	家庭、小グループの学習会、食・栄養・健康関連施設の食関係者、外国の栄養・食関係者への日本の食育紹介関係者等
18 1.食生活を自分の手で、学習のまとめ生活に活かそう②栄養素のバランスを考えた弁当のつめ方		平成17年11月31日文科省科学検定済 中学校技術・家庭科用 技術・家庭 家庭科用、p.61	中間美砂子、他6名著作、開誠堂出版発行	2007	中学生発信で全世代の人々	家庭科教師、教育関係者等
19 食べることは生きること:一食、一食を大切に	足立己幸	食育教材第510回企画番組「『食』を考える(第2回)」食べることは生きること:一食、一食を大切に	内閣府	2007	全国少年院で社会復帰を目指す少年たち	少年院関係者
20 ふだんの食事をふり返りながらマイゴールとマイサイズを採ってみよう	足立己幸、高橋千恵子	マイゴール マイサイズ マイペースですめする食からの生きがい・健康・地域づくり 共「食」手帳 シニア編、pp.12-23	足立己幸、高橋千恵子、小川正時著、群羊社発行	2008	高齢者から全世代の人々	家庭、高齢者の健康・医療・福祉に関わる専門家
21 健康で美しい人生を生かすために 自分にぴったりの食卓づくり〜3・1・2弁当箱法を採って	松下佳代	第5章 元気力は身近な工夫から、NHKスペシャル65才からの食卓、pp.189-216	足立己幸、松下佳代、NHK[65才からの食卓]プロジェクト著、NHK 出版発行	2008	高齢者及び高齢者を支える専門職や家族	高齢者を支える各種専門職や家族
22 The 3・1・2 Meal Box Magic-as a dish-based nutrition educational tool on Japan's rice culture	Adachi Miyuki, Ph.D. RD(Speaker)	8th International Congress of Dietetics 2008 The 3・1・2 Meal Box Magic-as a dish-based nutrition educational tool on Japan's rice culture	Adachi Miyuki, Ph.D. RD(Speaker), Harumi Toriko, Ph.D. Dietician(Food Coordinator)	2008	当該国際学会当選セミナーへ参加した世界各国の管理栄養士・栄養士や関係者から国内外の全世代の人々	世界各国の管理栄養士・栄養士や関係者
23 The 3・1・2 Meal Box Magic-as a dish-based nutrition educational tool on Japan's rice culture	Adachi Miyuki, Ph.D. RD	The 3・1・2 Meal Box Magic-as a dish-based nutrition educational tool on Japan's rice culture	Produced by ADACHI Miyuki Ph. D., R.D. Published by NPO ShokudetaiTaigaku Jissen Forum	2009	世界各国の管理栄養士・栄養士や関係者	世界各国の管理栄養士・栄養士や関係者
24 日本の食文化・食環境をふまえた料理選択型栄養・食教育教材「3・1・2弁当箱法」のコンセプトを活かし、活用の輪を広げよう	足立己幸	日本の食文化・食環境をふまえた料理選択型栄養・食教育教材「3・1・2弁当箱法」のコンセプトを活かし、活用の輪を広げよう	足立己幸著、NPO法人食生活学実践フォーラム発行	2009	日本の管理栄養士・栄養士や関係者	世界各国の管理栄養士・栄養士や関係者
25 長岡びたり「3・1・2弁当箱法」とは	NPO食生活学実践フォーラム監修	長岡市広報誌 長岡市民だより	長岡市健康福祉課	2009	長岡市民や弁当・食販売業者発信で全世代の人々	当該市を含む多くの健康・栄養・食に関わる専門家等

(付表4のつづき)

	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	(執筆時に期待した読者) 主な学習/使用者、想定しない場合は、全世代の人々	(執筆時に期待した読者) 主な学習/使用者、想定しない場合は、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、栄養バランスのよい食事(1食)づくりに有効な「3・1・2マイエビ」茶碗蒸しの提案	足立巳幸	ごはん茶碗等常用食器を用いる「3・1・2マイエビ食事法」(飯前)の開発に関する地域・生活実態研究(研究代表者 足立巳幸)	平成21年度ごはん食健康データーベース整備事業助成金助成金助成金、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	ごはん食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・高構成に対応した内容を含む)発信で全世代の人々。	幼・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、どれだけ食べたらよいか”「3・1・2弁当箱法」で簡単チェック	足立巳幸原田、高増雅子 監修	魚と私たちと環境のかかわり 魚に学ぶ食育、p.15	東京都産業労働局農林水産部水産課編集、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みたい	足立巳幸、高橋千恵子	南三陸町飯沼エリアからの発信「からだ・心・くらし・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.4-15	足立巳幸、高橋千恵子著、宮城県南三陸町保健センター、NPO法人食生活改善推進員連絡協議会、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。	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「完全手帳」(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5月6日 文部科学省検定教科書 最新高等学校保健体育、p.20	和野正樹、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 to prepare and eat Japanese meal based on "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 to prepare and eat Japanese meal based on "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収録。	2015	ASEAN地域から元JICA研修者170名の各国、各分野で活躍するキーパーソンとその関係者。	食を通し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	料理を選んで、食事を設計する	足立巳幸	和食の教科書、pp.80-85	足立巳幸編著、江原樹子、針谷順子、高増雅子著、文芸春秋発行。	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法人食生活実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」ロゴマーク	NPO食生活実践フォーラム	NPO法人食生活実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」ロゴマーク	NPO食生活実践フォーラム	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1食(弁当箱に詰めた)のイラスト。カラー・白黒刷りで、自由なサイズに展開・使用可能。食事バランス(食事・料理・食材料・栄養素の構成とこれらの割合、PFC比、食料・ラミネートのつづ、食糧自給率等の指標を活用した、「食事」の総合的なバランス評価)の科学的根拠の資料付き。 https://shokuseitaijaku.com/2014/bentobako
34	NPO法人食生活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食生活実践フォーラム	NPO法人食生活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食生活実践フォーラム	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食生活実践フォーラムウェブサイト https://shokuseitaijaku.com/2014/bentobako
35	構想し、作って、食べて、伝える体験を 超簡単で、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)	足立巳幸	構想し、作って、食べて、伝える体験を 超簡単で、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)	足立巳幸編著、針谷順子、針谷順子、高増雅子著、文芸春秋発行。	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 ぴったり食事づくりにチャレンジ! Part 2	NPO食生活実践フォーラム	(第34回)子どもの食からの自立を支える食育セミナー ぴったり食事づくりにチャレンジ!	NPO食生活実践フォーラム	2017	食事づくりセミナーへの参加小中学生(子ども食堂利用児童も)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	健康増進のしおり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簡単に楽しい健康な1食を	公益社団法人日本栄養士会、足立巳幸	健康増進のしおり2017-2(2017)公益社団法人日本栄養士会	足立巳幸監修、公益社団法人日本栄養士会編、発行。	2017	健康増進を図りたい、困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	「南三陸の魚を主に3・1・2」ランチのプレゼントカード	足立巳幸	南三陸町発信「からだ・心・くらし・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 ぴったり度アップシート、シート5	足立巳幸編著、協力:宮城県南三陸町保健福祉管理栄養士、同町食生活改善推進員連絡協議会、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。	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.食生活と自立 3.調理をしよう 発展 弁当をつくらう		東京平成27年2月27日文部科学省検定済 中学校技術・家庭科用 技術・家庭 家庭分野、p.127	大竹美登利、他73名著作、開隆堂発行。	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 弁当づくりに挑戦しよう		東京平成27年2月27日文部科学省検定済 中学校技術・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53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	B.食生活と自立 第3章 日常食の調理と地域の食文化 進修 生活の課題と実践 だれのためのお弁当をつくってみよう 1年C組の実践		東京平成27年2月27日文部科学省検定済 中学校技術・家庭科用 技術・家庭 家庭分野、pp.146-147	汐見聡幸、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った食事を	針谷順子	「広がれ どもも食育の輪!」推進委員会:子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	「広がれ どもも食育の輪!」推進委員会、発行。	2018	どもも食堂の立ち上げようとしている人・団体。	食生活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	ごはんしゅかり ぴったり食事づくり	NPO食生活実践フォーラム	ごはんしゅかり ぴったり食事づくり	NPO食生活実践フォーラム	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食生活実践フォーラムウェブサイト https://shokuseitaijaku.com/2014/bentobako
44	「3・1・2弁当箱法」のおおいと方—「バランスの良い食事」を支えるために	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	食生活や関連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食生活実践フォーラム	食に関わる専門家を支える NPO法人食生活実践フォーラム 15年おあゆみ、pp.12-13 他	NPO食生活実践フォーラム	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変容を目指した取り組み「3・1・2弁当箱法」体験セミナーの実施	公益社団法人米穀安定供給確保支援機構	令和2年度 食育白書、p.15	農林水産省食育推進室	2020	全世代の人々。	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おいて、学習/活動の目的や目標を定めて体系的に文化財であり、学習/活動によって構築・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:足立巳幸、針谷順子、高増雅子、安達内葉子(2020)