

「3・1・2弁当箱法」による食事を主題とする栄養・食教材開発の基礎となった資源(資料)リスト

※総説論文・実践につながる「栄養・食教材開発のPDCAモデル」の提案 - 料理選択型栄養・食教材の教材「3・1・2弁当箱法」の事例 - (著者: 足立己幸・安達内美子・投稿中)に特設した「学芸Sciences & Artsのホール」の区分による

活用した主な内容	番号	資源(資料)	
		著者・編者名等	著書・論文等タイトル
©Sciences『「3・1・2弁当箱法」による食生活法』の教材としての研究開発や評価を主題にした著書や論文等	1	足立己幸, 針谷順子	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
	2	足立己幸, 針谷順子	弁当箱に主食, 主菜, 副菜を盛り合わせる - 料理選択型栄養教育の試み -
	3	針谷順子, 足立己幸	栄養教育と疫学予防 - 自分の身体に合った弁当を作るセミナーからの問題提起 -
	4	上畑鉄之丞, 足立己幸, 針谷順子, 他	温泉リゾート地での中高年軽度健康異常者の短期保養行動効果の検討
	5	足立己幸	ひとりひとりのこどもに食生活を豊かに
	6	針谷順子, 足立己幸	中高年男性の食事量目測能力の形成 - バイキングによる熱量の目測値と健康・食生活の意識の変化との関連
	7	足立己幸	子供の食生活の観点から②食行動に直接つながる栄養情報の提供のために
	8	針谷順子	料理選択型栄養教育をふまえた一食単位の食事構成力形成に関する研究
	9	足立己幸, 針谷順子	3・1・2弁当箱ダイエツト法
	10	吉岡有紀子, 高増雅子, 足立己幸	学童保育所における「わくわく食探検」プログラムの開発と評価
	11	平本福子, 針谷順子, 足立己幸	児童参加型食教育プログラム「わくわく食探検」の開発と評価
	12	足立己幸, 高橋千恵子, 小川正時	マイゴール・マイサイズ・マイペースですずめる食からの生きがい・健康・地域づくり共「食」手帳 シニアステージ編
	13	Adachi M(Speaker), Harigai Yoriko(Food Coordinator)	The 3・1・2 Meal Box Magic... as a dish-based nutrition educational tool on Japan's rice culture
	14	谷本真理子(研究代表者)	弁当箱法の実践的活用による糖尿病食療法における目安形成支援モデルの開発・評価
	15	Kana Asano, Jihyun Yoon, Borham Yoon	Appropriate size and dish combination for nutritional-balanced lunch boxes delivered to children under the government-funded meal service program in Korea.
	16	針谷順子	子ども・成長・思春期のための料理選択型食教育プログラム
	17	足立己幸(研究代表者)	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)づくりの有効な「3・1・2マイごはん茶碗法」の提案
	18	足立己幸	弁当箱法の姉妹編「3・1・2マイごはん茶碗法」が生まれました
	19	氏家真梨, 石川みどり	日本での栄養意識の進め方にヒントを得て作成したボソワナ人のための「3・1・2ワンプレート式バランス・ダイエツト法」
	20	谷本真理子, 太田美帆, 三浦美奈子, 他	弁当箱法を活用した糖尿病患者への食支援
	©Sciences『「料理選択型栄養・食教育」の枠組み』構築やその主教材としての『主食・主菜・副菜を組み合わせる「食事法」の研究開発(実践の評価やプログラム形成を含む)』を主題にした著書や論文等	21	足立己幸, 高橋千恵子, 宮城県南三陸町保健福祉課管理栄養士, 同町食生活改善推進員連絡協議会協力.
22		平本福子	宮城県仙台市内の大学で地震直後から1週間の混乱と震災1か月後から取り組んだ管理栄養士養成課程学生の災害復興支援活動
23		足立己幸	「3・1・2弁当箱法」は"何をどれだけ食べたらよいか"の具体的なイメージ形成を期待して誕生したはずしなやかに展開する第三期を迎えて、原点を問う
24		足立己幸, 高増雅子, 加藤勇之助, 他	"自分が何をどれだけ食べたらよいか"のイメージを育てる「3・1・2弁当箱法」を基礎にした食事・食事づくり法の実践
25		足立己幸編著	構想し、作って、食べて、伝える体験を 超簡単 適量でバランスのとれた1食づくり「3・1・2弁当箱法」
26		針谷順子, 足立己幸	1食単位の食事構成法「3・1・2弁当箱法」の妥当性に関する栄養素構成面からの検討
27		NPO法人食生活実践フォーラム	「3・1・2弁当箱法」とは
28		安達内美子, 塚原丘美, 三浦浩子, 他	教職課程履修女子大学生について「3・1・2弁当箱法」を用いた食育プログラムの検討
29		社会福祉法人健友会	共食による認知症者と家族の健康支援事業報告書
30		針谷順子	大手コンビニで販売された「3・1・2弁当」と「3・1・2弁当箱法」のロゴマーク
31	足立己幸	「3・1・2弁当箱法」歌やダンスにのせて広げたい「3・1・2」	
32	足立己幸編著, 江原絢子, 針谷順子, 高増雅子著	和食の教科書	
33	山本清文, 加藤徳之助, 小林博隆, 三宅雄大, 足立己幸, 松下佳代, 中西明美	「3・1・2弁当箱法」メジャコンの歌に合わせて創作したエアロビクスダンスの運動教材としての適正に関する研究	
34	足立己幸, 小林淑子	食事形態と食物選択傾向との関係について	
35	足立己幸, 針谷順子	食事パターンから食構成を探索(1) 試案パターンの視点	
36	針谷順子, 足立己幸	食事パターンから食構成を探索(2) 主食をめぐって(その1)	
37	中村好美, 広木ミキ子, 足立己幸, 他	食事パターンから食構成を探索(3) 主食をめぐって(その2)	
38	磯田厚子, 足立己幸, 薄金孝子	食事パターンから食構成を探索(4) 副菜をめぐって	
39	鎌和田洋子, 平田和子, 足立己幸, 他	食事パターンから食構成を探索(5) 主菜をめぐって	
40	上田フサ	上田フサのおそうざい手ほどき	
41	足立己幸	料理選択型栄養教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研究	
42	河野美穂, 足立己幸	中学生の塾通いの夕食への影響およびその健康, 食行動との関係	
43	針谷順子, 足立己幸	中高年男性の食事量の目測力の形成・II 報 - 料理形態でみた摂取熱量・食塩量の目測力の形成と変化-	
44	足立己幸, 針谷順子, 松下佳代	スーパーマーケット店長である中高年男性への学習型栄養教育プログラムの開発 - ヘルシー&ダイエツトセミナーの事例 -	
45	足立己幸(主任研究者)	幼児期のライフスタイルに対応し、「食事」を指標とする食教育の枠組みに関する研究	
46	足立己幸(主任研究者)	幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組みに関する研究	
47	足立己幸(主任研究者)	幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組みに関する研究	
48	足立己幸(分担研究者), 針谷順子(研究協力者)	料理の類型化および教育媒体のフレームの検討	
49	松下佳代, 足立己幸	高齢男性に対する実物大料理カードを用いた栄養教育の有効性に関する研究	
50	針谷順子, 足立己幸	料理類型化のための「主食・主菜・副菜料理のマトリックス」の開発	
51	安友裕子, 西尾素子	留学生の食生活と食環境との関連に関する萌芽的研究 - N大学の事例 -	
52	大久保公美, 足立己幸	日本人の食事を構成する核となる料理に使用された食材料の種類, 出現数及び摂取量分布に関する検討	
53	Asakura K, Haga M, Adachi M, et al.	Estimation of Food Portion Sizes Frequently Consumed by Children 3-6 Years Old in Japan	
54	針谷順子, 足立己幸編著	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	

(つづき)

活用した主な内容	番号	資源(資料)		
		著者、編者名等	著書・論文等タイトル	掲載書籍・論文等々の発行者、発行年等
⑤ciences『食生態学』構築や栄養学論を主題にした著書や論文等	55	足立己幸	食事指導論10. 人間にとって主食とは(その1)日本人のめし食の実態	学校給食, 10, 37-40 (1972)
	56	足立己幸	食の生態学	公衆栄養 / 鈴木健編, pp.41-70 (1974) 医歯薬出版, 東京
	57	足立己幸	公衆栄養診断	公衆栄養 / 鈴木健編, pp.71-80 (1974) 医歯薬出版, 東京
	58	足立己幸	人間の「食」	食物の機能と生態 / 有山恒編, pp.115-143 (1974) 同文書院, 東京
	59	足立己幸	都市の食生活研究	食生活研究 / 細谷憲政編, pp.160-176 (1975) 第一出版, 東京
	60	足立己幸, 巾千つる, 吉川春寿	加工食品使用を高める世帯像-大都市住宅地区の場合	女子栄養大学紀要, 8, 97-106 (1977)
	61	足立己幸, 金沢扶巳代, 宮坂忠夫	家族の食事時間の共有度と老人の食事の関係	女子栄養大学紀要, 9, 85-95 (1978)
	62	足立己幸	どのように人間生活とかわるのか	「砂糖」 / 足立己幸編, pp.228-279 (1979) 女子栄養大学出版部, 東京
	63	足立己幸	献立の中で適塩を探る	「食塩」減塩から適塩へ / 木村修一, 足立己幸編著, pp.226-298 (1981) 女子栄養大学出版部, 東京
	64	足立己幸	望ましい食生活の方向を求めて-マルチ食品群, マルチ料理群の発想を活かす	臨床栄養, 66(1), 43-48 (1985)
	65	足立己幸編著, 秋山房雄共著	食生活論	(1987)医歯薬出版, 東京
	66	足立己幸, 伊藤久美子	21世紀へ家庭科からのメッセージ(第6回)・食事像を描けない子ども達へ	学校給食, 6, 22-26 (1993)
	67	足立己幸	セルフケア・参加を重視する健康教育からみた栄養・食行動の特徴	日本健康教育学会誌, 7, pp.1-2 (2000)
	68	足立己幸	栄養指導から食の学習・食環境づくりへ	食と教育 / 江原詢子編, pp.158-182 (2001) ドメス出版, 東京
	69	Damton Hill, Chizuru Nishida, et al.	Public Health Nutrition	Public Health Nutrition, 7(A), 103 (2004)
	70	足立己幸, 衛藤久美	食育に期待されること	栄養学雑誌, 63(4), 201-212 (2005)
	71	足立己幸(主任研究者)	日常的な水産物の摂取とその効果に関する食生態学的研究最終報告書	(2007)一般財団法人東京水産振興会, 東京
	72	足立己幸	生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のより良い共生を	日本栄養士会雑誌, 51, 817-822 (2008)
	73	足立己幸	創刊にあたって・食生態学-実践と研究	食生態学-実践と研究, (1), 2-5 (2008)
	74	足立己幸, 松下佳代, NHK'65歳からの食卓プロジェクト	65歳からの食卓~元気力は身近な工夫から	(2008)NHK出版, 東京
	75	足立己幸	食生態学-実践と研究	食生態学-実践と研究, (1), 2-5 (2008)
	76	足立己幸, 他	「自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する」食教育プログラムの開発と評価	食生態学-実践と研究, (2), 20-30 (2009)
	77	足立己幸	食育ワークブック「共『食』手帳」のコンセプトと活用	食生態学-実践と研究, (3), 20-25 (2010)
	78	社会福祉法人健友会	地域高齢者それぞれの健康・ライフスタイル・生きがい重視した、食からの地域包括支援のあり方に関する事業報告書	平成24年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金 (2013)
	79	Contento IR, 足立己幸, 衛藤久美, 佐藤都喜子監訳	Nutrition Education Linking Research, Theory, and Practice / これからの栄養教育論-研究・理論・実践の環-	(2015)第一出版, 東京
	80	足立己幸	「人間・食物・環境のつながりの図」は具体的な課題が書き込まれると、循環性を発揮する?	食生態学-実践と研究, (8), 2-5 (2015)
	81	足立己幸	「食生態学-実践と研究 第10号」記念に感謝	食生態学-実践と研究, (10), 4-7 (2017)
82	足立己幸(主任研究者)	「さかな丸ごと食育」研究-プログラム・教材開発に関する研究(2009年~2015年)報告書	(2018)一般財団法人東京水産振興会, 東京	
83	村山伸子	IUN21st ICN International Congress of Nutritionに参加して	栄養学雑誌, 75(6), iv (2018)	
84	足立己幸	「生活の質」と「環境の質」の持続可能な「共生」をゴールに共有することの必要性-食生態学の実践と研究から	フードシステム研究, 27 (3), 印刷中	
⑤ciences教育・教材・人間・健康・生活・地域・社会・文化・環境等に関する著書や論文等	85	宮坂忠夫, 林秀	衛生教育テキスト(改訂第3版)	(1979) 日本公衆衛生協会, 東京
	86	足立己幸	食育カレンダー“Healthy and Beautiful Meal from Japan's Culture as a Nutrition Education Material”が仲立ちする国際協力ネットワーク	日本栄養士会雑誌, 53(1), 34-39 (2010)
	87	小川正時	365日, 医療, 保健, 福祉, そして人びと	(2012) 群羊社, 東京
	88	足立己幸	宮坂忠夫の健康教育基本論-“民主的な”方法と教材(媒体)観の転換	日本健康教育学会誌, 22, 46-52 (2014)
⑤ciences行政や公的組織・団体等の法規や指針等	89	厚生労働省, 農林水産省	「食事バランスガイド」について	http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuj.html , http://www.maff.go.jp/j/balance/guide/ (2020年2月5日)
	90	社団法人日本栄養士会監修. 武見ゆかり, 吉池信男編	6「食事バランスガイド」と「健康な食事」	「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル, pp.114-147 (2006) 第一出版, 東京
	91	文部科学省	小学校学習指導要領解説家庭編	https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2009/06/16/1234931_009.pdf (2020年2月5日)
	92	WHO	FAO/WHO Second International Conference on Nutrition (ICN2)	http://www.who.int/nutrition/topics/WHO_FAO_announce_ICN2/en/ (2020年2月5日)
	93	厚生労働省	日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書	(2014) 厚生労働省
	94	国連開発計画(UNDP)駐日代表事務所	持続可能な開発目標(SDGs)	http://www.jp.undp.org/content/tokyo/ja/home/sdg/post-2015-development-agenda.html (2020年2月5日)
	95	厚生労働省	健康日本21(第二次)	http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jryou/kenkou/kenkoujippou21.html (2020年2月5日)
	96	足立己幸	「食育基本法」前文の英訳案を食育の議論に活用してほしい	名古屋芸芸大学健康・栄養研究所年報, (8), 115-120 (2016)
	97	農林水産省	第3次食育推進基本計画	http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html (2020年2月5日)
	98	中華人民共和国香港特別行政区政府衛生署	National Guidelines on Lunch for Students	https://www.chp.gov.hk/files/pdf/lunch_guidelines_bi.pdf (2020年2月5日)
	99	NPO法人食生態学実践フォーラム	ごはんのつくり びったり食事づくり	http://shokuseitaigaku.com/2014/ (2020年2月5日)
	100	文部科学省	2. 新しい学習指導要領等が目指す姿	http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyoku/chukyoku3/siryu/attach/1364316.htm (2020年2月5日)
⑥arts	101	足立己幸, 武見ゆかり	アメリカのFood Guide Pyramid に学ぶ	(1995)社団法人全国食糧振興会, 東京
	102	足立己幸, 武見ゆかり	食料選択型栄養教育の主教材としての“食品群”の国際的動向-その1:諸外国及びアメリカ合衆国をのぞいて	栄養学雑誌, 52, 91-109 (1994)
	103	足立己幸著, 伊東美喜絵	栄養の世界-探検図鑑①からだの中の栄養	(1998)大日本図書, 東京
	104	足立己幸著, まの・よしを絵	栄養の世界-探検図鑑②わたしたちの食事と栄養	(1998)大日本図書, 東京
	105	足立己幸著, 佐藤真紀子絵	栄養の世界-探検図鑑③食物の流通と栄養	(1998)大日本図書, 東京
	106	足立己幸著, 津田真帆絵	栄養の世界-探検図鑑④世界の食生活と栄養	(1998)大日本図書, 東京
	107	足立己幸, 越智直実著, 佐藤真紀子絵	ごはんのたのしみ	(2000)大日本図書, 東京
	108	足立己幸, 越智直実著, ひろのみずえ絵	水を食べる	(2000)大日本図書, 東京
	109	かこさとし	かこさとしからだの本2 たべもの たび	(1976) 童心社, 東京
	110	足立己幸	食生活文化を通しての国際理解	国際理解教育と教育実践 技術科・家庭科における国際理解教育 / 鈴木寿雄・藤枝志子編, pp.161-180(1994) エムティ出版, 東京
	111	Colette Hawes	Good Food	(1985)Longman,UK
	112	David Morley, Hermione Lovel	My name is today	(1986) The Macmillan press, UK
	113	足立己幸	各国の栄養教育教材に学ぶ	栄養日本, 28, 650-654(1995)

作成：足立己幸, 針谷順子, 安達内美子 (2020)