

ごはんしっかり！ ぴったり食事づくり



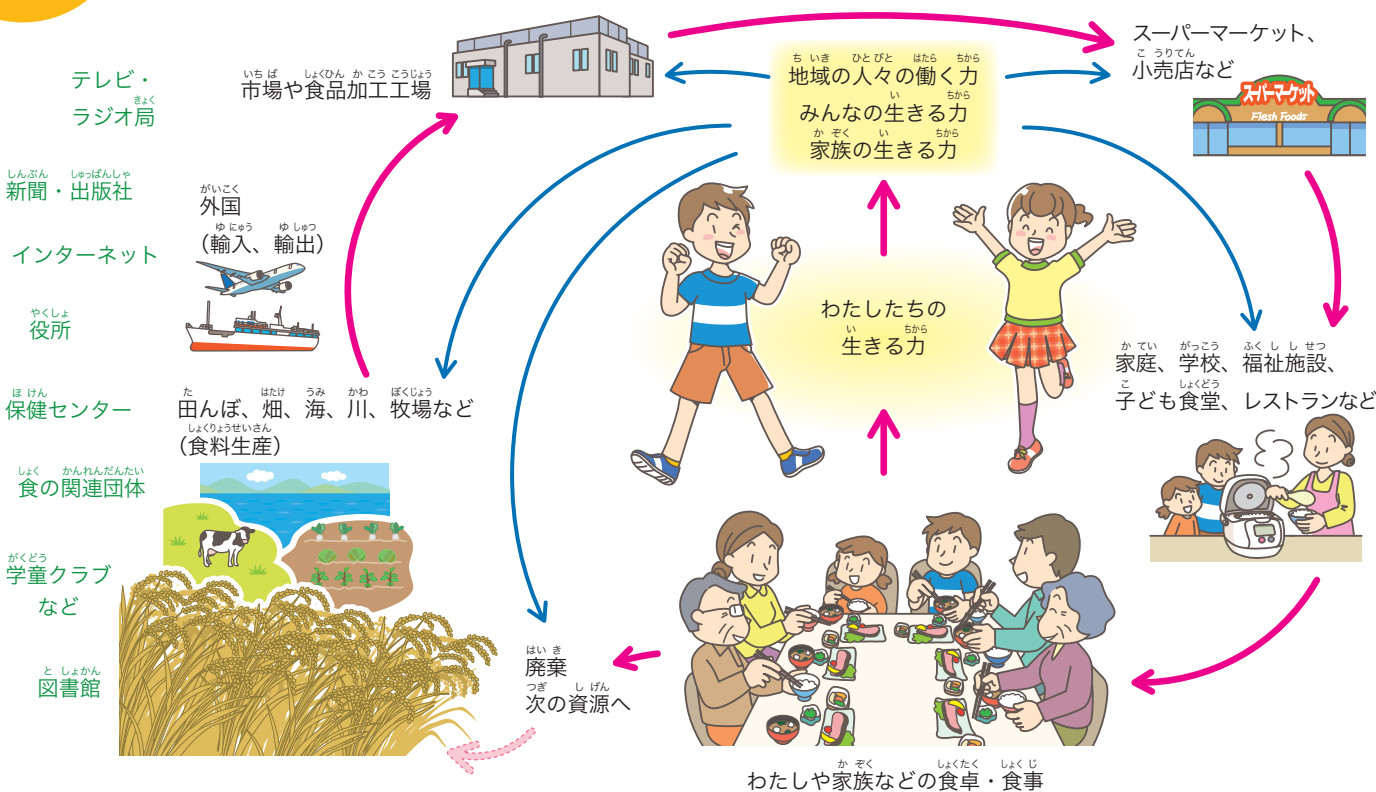
©NPO法人 食生態学実践フォーラム

健康で生き生きと毎日を送るためには、食べる人に合った、ちょうどよい量とバランスのよい食事をとることが大切です。

そのことが、わたしたちの生きる力、家族の生きる力、みんなの生きる力、地域の人々の働く力につながります。

ふだんから、自分や家族、友だちの食事について目を向け、“1食に、何を、どれだけ食べたらよいか”、いっしょに考え実行してみましょう。

食事、生きる力、環境はつながっている！



食べることは、わたしたちのまわりのさまざまなことと、つながっています。

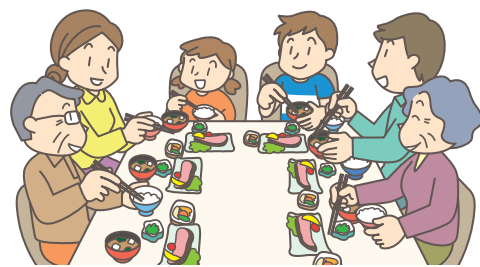
例えば、わたしたちは、スーパーマーケットなどで米や魚や肉、野菜などを買い、調理をして食べます。食事のあとに出た生ゴミは、再生されて田畑などの肥料となり、ふたたび田畑などで、新しい米や野菜が生産されます。生産された農産物・水産物・畜産物などは、食品加工工場をへて、スーパーマーケットなどで売られ、わたしたちの食卓にのぼります。こうした食をとりまく環境に目を向けることは、とても大切なことです。それが、わたしたちの生きる力、人間の生きる力、地域の生きる力、地球の生きる力につながるからです。

バランスのよい食事 — 主食・主菜・副菜の組み合わせ

食事は、たくさんの料理から成り立っています。

日本で使われてきた料理の分類が、**主食・主菜・副菜**です。日本人の食事がすぐれているのは、この3つの組み合わせによるものです。

主食・主菜・副菜は、食事の中での役わり、主な材料や栄養素、味やいろどりによって、分けられています。



食 事	料 理	主な材料	主な栄養素
	主食 主食：食事の中心なので主食といいます。 主食の種類によって組み合わせる他の料理が決まってくるので、 主食 は食事全体を決める中心の料理です。主な材料は、米や小麦粉です。	 ごはん パン うどん	 炭水化物 (熱や力になる)
	主菜 主菜：食事の中では、大きな料理が多く、重みのある料理のことです。 どんな主菜にするかによって、食事全体のエネルギー量や栄養素に大きく影響します。 魚、肉、たまごや大豆・大豆製品を主な材料とします。	 煮魚 ぶた肉のしょうが焼き とり肉のピカタ ゆでたまご サケのてり焼き からあげ ハンバーグ たまご焼き エビの天ぷら	 たんぱく質や 脂質など (血や肉になる)
	副菜 副菜：食事全体の味やいろどりを豊かにします。 野菜やいも、きのこ、海そうなどを主な材料とします。	 ほうれん草のおひたし 具だくさんのみそ汁 根菜の煮物 かぼちゃの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 青菜のいため物 野菜サラダ きんぴらごぼう ひじきの煮物 野菜ときのこのいため物 ポテトサラダ	 ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維など (からだの調子を整える)
	その他 その他：主食・主菜・副菜には入りませんが、食事全体にゆとりやうるおいをあたえる、汁物、飲み物、牛乳・乳製品、くだものなどです。	 すまし汁 お茶 牛乳 みかん せんべい ケーキ つけ物 りんご	 牛乳 茶

ごはんしっかり！ 「3・1・2 弁当箱法」

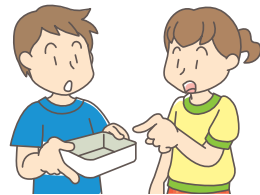


©NPO法人 食生態学実践フォーラム

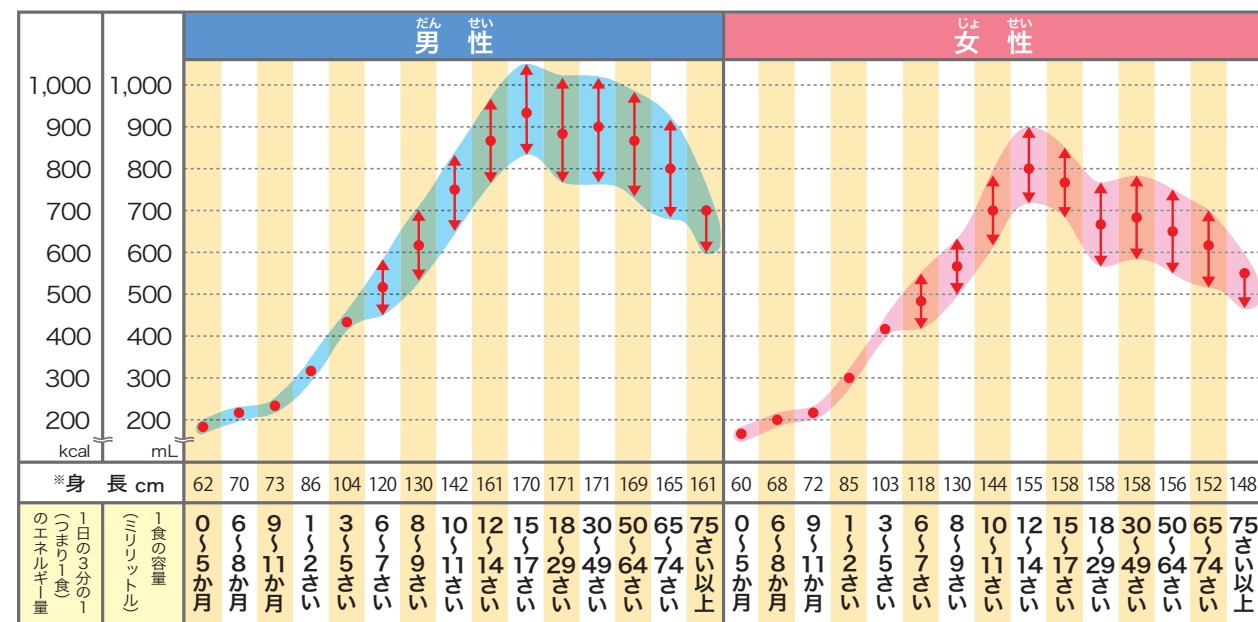
食べる人にぴったりの食事（弁当）をつくってみよう！

「3・1・2 弁当箱法」とは、“1 食に、何を、どれだけ食べたらよいか”のものをさします。
1 食の量を身近な弁当箱で決め、その中に**主食・主菜・副菜**料理を**3・1・2**の割合につめる食事づくり法です。
弁当箱を、1 食の食事全体をはかる“ものさし”にすると、食べる人に合った、ちょうどよい量とバランスのよい食事を、かんたんに知り、実行することができます。
次の5つのルールにそって、やってみましょう！

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



まず、食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選びます。
ぴったりサイズとは、1 食に必要なエネルギー量 (kcal) とほぼ同じ数値の容量 (mL) の弁当箱のことです。
1 食に必要なエネルギー量は、年齢、性別、からだの大きさ、運動量などによってちがいます。



スポーツなど活発な運動をしている人は、グラフの帯の上の方を選びましょう。

上記の表は、「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」の数値を用いて作成しています。
※身長は当該年齢の参照体位で、小数点以下は四捨五入して用いました。

ルール 2 うご動かないようにしっかりつめる

主食・主菜・副菜をすき間なくしっかりつめることで、1 食のエネルギー量も栄養素もバランスがよくなります。
弁当箱につめる料理は、すき間なくしっかりつめましょう。ふたをしたときに、料理がつぶれない高さになっていることも大切です。

600mL



ちょうどよい

ぎゅうぎゅう

700mL



ちょうどよい

ぎゅうぎゅう

ルール 3 主食 3・主菜 1・副菜 2 の割合に料理をつめる

弁当箱を6等分にして、**主食・主菜・副菜**を**3・1・2**の割合につめます。
主食・主菜・副菜を**3・1・2**の割合につめると、1 食に必要なエネルギー量や栄養素をバランスよくとることができます。
弁当箱の半分の**3**は、**主食**（ごはんなど）になります。つい多く食べてしまいがちな**主菜**（魚や肉、たまごなどの料理）は**1**。不足しがちな**副菜**（野菜やいもなどの料理）は**2**になります。

3・1・2の割合につめた例



ルール 4 同じ調理法の料理（特に油を多く使った料理）は1品だけ

主食・主菜・副菜がそろっていれば、どんな料理でもよいというわけではありません。
調理法や味つけが重ならないようにしましょう。
特に、油を多く使った料理は、1品以内にしましょう。
梅ばし、ふりかけなど塩からい料理はひかえましょう。

白いごはんは、油や塩を使っていないので、どんな料理にも合います。

油脂の使用量から見た**主菜・副菜**の料理例

	油を使わない、または少ししか使わない料理	油を多く使う料理
主菜	●焼き物、ゆで物、煮物、むし物など 魚の照り焼き たまご焼き	●いため物、からあげ、フライ、天ぷらなど とり肉のからあげ 魚のフライ
副菜	●おひたし、あえ物、煮物、ノンオイルドレッシングのサラダなど 青菜のごまあえ 根菜の煮物	●いため物、あげ物、マヨネーズや油を使ったサラダなど 野菜いため ポテトサラダ

写真：針谷順子、足立己幸。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。東京：群羊社；2017

ルール 5 全体をおいしそう！に仕上げる

さあ、できあがりです！ なによりも大切なことは、おいしそうできれいなこと！

ぴったりだったか、たしかめてみよう！

- ☐ 食べる人の心やからだにぴったりの、すてきな食事（弁当）ができましたか？
 - ☐ おいしかったですか？
 - ☐ 量はちょうどよかったですか？
 - ☐ 今回、うまくできなかったことがありましたか？ それはどこですか？
 - ☐ だれかにつくってあげたいと思いますか？
- 次はどんな食事（弁当）をつくるか、話し合ってみましょう。



700mLの弁当の料理を、ごはん茶碗や皿にもり直すと、こうなります！