

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

※編者: 足立己幸・安達内美子、後編中)に特化した「学芸Science & Artsのホーム」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	掲載書籍・論文等の発行者、発行年等
©sciences『「3・1・2弁当箱法」による食事法』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	(1985) 全国食糧振興会, 東京
	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-	日本職業教育連合会全国家庭教育協会, 35, 407-408 (1985)
	3	針谷順子, 足立己幸	栄養教育と疫病予防-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-	学校保健研究, 27(19), 470-475 (1985)
	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	日衛誌, 44(2), 595-605 (1989)
	5	足立己幸	ひとりひとりのこどもに食歴を豊かに	(1991) 食糧庁米流通消費対策室 財団法人全国米穀協会
	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	日本健康教育学会誌, 1(1), 17-33 (1993)
	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	日医雑誌, 115(4), RS-73 (1996)
	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	栄養学雑誌, 61, 349-356 (2003)
	9	足立己幸, 針谷順子	3・1・2弁当箱ダイエット法	(2004) 群羊社, 東京
	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	小児保健研究, 63, 524-534 (2004)
	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	小児保健研究, 66(6), 757-766 (2007)
	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	(2008)群羊社, 東京
	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	15th International Congress of Dietetics (2008)
	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事療法における目安形成支援モデル開発・評価	平成17-20年度科学研究費補助金(基盤研究C)研究成果報告書(2008)
	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.	The research was partly funded by the 2008 Research Fund of Happy foundation, (2008) (in Hangul)
	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 食育プログラム	(2009) 群羊社, 東京
	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	ごはん健康データベース整備事業報告書(2009)
	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	食生活学・実践と研究, (3), 2-3 (2010)
	19	氏家真梨, 石川みどり	日本での栄養示度の進め方にヒントを得て作成したボツワナ人のための「3・1・2ワンプレート式バランス・ダイエット法」	日本栄養士会雑誌, 53(4), 363-366 (2010)
	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	日本糖尿病教育・看護学会誌, 15(2), 137-144 (2011)
21	足立己幸, 高橋千恵子著, 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,	南三陸町仮設エリアからの発信「からだ・心・くらし・地域や環境にびたり合った食事づくり」共食会ワークブック	(2012)宮城県南三陸町保健センター, NPO法人食生活実践フォーラム, 社団法人米穀安定供給確保支援機構	
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	食生活学・実践と研究, (5), 16-20 (2012)	
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	食生活学・実践と研究, (6), pp.2-5 (2013)	
24	足立己幸, 高増雅子, 加藤勇之助, 他	「自分を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	日健雑誌, 21(4), 338-346 (2013)	
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」	(2013, 改訂増補版2017) 公益社団法人 米穀物安定供給確保支援機構, 東京	
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	名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報, (6), 33-55 (2014)	
27	NPO法人食生活実践フォーラム	「3・1・2弁当箱法」とは	http://shokuseitaigaku.com/2014/ (2020年2月5日)	
28	安達内美子, 塚原丘美, 三浦浩子, 他	教職課程履修女子大生について「3・1・2弁当箱法」を用いた食育プログラムの検討	名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報, (6), 13-23 (2014)	
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	独立行政法人福祉医療機構平成26年度社会福祉振興助成事業(2015)	
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	食生活学・実践と研究, (8), 33-34 (2015)	
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」	学校給食, 73(1), 45-47 (2016)	
32	足立己幸編著, 江原尚子, 針谷順子, 高増雅子著	和食の教科書	(2016) 文溪堂, 東京	
33	山本清文, 加藤勇之助, 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	花園大学文学部研究紀要第53号(2020,印刷中)	
©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・副菜を組み合わせた食事法」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	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	女子栄養大学紀要, 3, 95-104 (1972)
	35	足立己幸, 針谷順子	食事パターンから食構成を探る(1)試案パターンの視点	食の科学, 56, 107-119 (1980)
	36	針谷順子, 足立己幸	食事パターンから食構成を探る(3)主食をめぐって(その1)	食の科学, 58, 87-99 (1980)
	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る(4)主食をめぐって(その2)	食の科学, 59, 87-95 (1980)
	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る(5)副菜をめぐって	食の科学, 60, 81-90 (1980)
	39	鍵和田洋子, 半田和子, 足立己幸, 他	食事パターンから食構成を探る(2)主菜をめぐって	食の科学, 57, 107-115 (1980)
	40	上田フサ	上田フサのおそうざい手ほどき	(1981) 女子栄養大学出版部, 東京
	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	民族衛生, 50, 70-107 (1984)
	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	小児保健研究, 52(3), 432-442 (1994)
	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-	日本健康教育学会誌, 3(1), 11-32 (1996)
	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&ダイエットセミナーの事例-	女子栄養大学栄養科学研究所年報, 6, 201-213 (1998)
	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	成10年度厚生科学研究補助金分担研究報告書, pp.388-409 (1999)
	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	平成11年度厚生科学研究(子ども家庭総合研究事業)報告書(2000)
	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	平成12年度厚生科学研究(子ども家庭総合研究事業)報告書(2001)
	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	平成12年度厚生科学研究(厚生科学特別研究事業)食生活指針普及のための食物データベースおよび教育ツールの開発に関する研究(主任研究者 吉池信男)報告書, pp.15-53 (2001)
	49	松下佳代, 足立己幸	高齢者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	栄養学雑誌, 58(3), 109-124 (2000)
	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	女子栄養大学栄養科学研究所年報, 14, 63-76 (2006)
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-	生活学論叢, 14, 83-95 (2008)	
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	厚生労働省科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「健康増進・栄養政策の推進における国民健康・栄養調査の活用手法の開発」(研究代表者:吉野純典, H27-循環器-一般-003)平成27年度総括・分担研究報告書, pp.51-68 (2016)	
53	Asakura K, Haga M, Adachi M, et al.	Estimation of Food Portion Sizes Frequently Consumed by Children 3-6 Years Old in Japan	J Nutr Sci Vitaminol, 60, 387-396 (2014)	
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	(2017) 群羊社, 東京	

(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・論文等の発行者・発行年等	
⑤sciences『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, 由千づる, 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, 9, 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	献立の中の適塩を探る	「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, 伊藤央子	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/江原純子編, 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〜元気がよくなる身近な工夫から	(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・生きがいを重視した, 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・環境のかかわりの図」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	
	⑤sciences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) 群書, 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)
⑤sciences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-syokujiki.html, http://www.maff.go.jp/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_iryoku/kenkou/kenkoujippon21.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	名古屋学芸大学健康・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/syokuyoku/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	ごはんしっかり 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/chukyo/chukyo3/siryoo/attach/1364316.htm (2020年2月5日)	
@rts	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いかに-	栄養学雑誌, 52, 91-109 (1994)	
	103	足立己幸著, 伊東美嘉絵	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	ごはんだいすき	(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・藤枝恵子編, 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)