

「3・1・2 弁当箱法」の名称、ロゴマーク等の使用に際してのお願い

◆ 「3・1・2 弁当箱法」について

「3・1・2 弁当箱法」は、“1食に何を、どれだけ食べたらよいか”について、だれでも理解し、実行し、多くの人と共有しやすいように、実践・研究開発された食事(料理の組み合わせ)のものさしです。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・食事づくり法なので、「3・1・2 弁当箱法」と名づけました。

「3・1・2 弁当箱法」は、NPO 法人 食生態学実践フォーラム（以下「フォーラム」）の登録商標（登録番号：4779046、5088691）です。

当フォーラムでは、「3・1・2 弁当箱法」がより広くみなさんに活用いただけるよう、名称の使用、ロゴマークの使用（無料）等を許諾しています。

活用いただく場合は、必ず、「3・1・2 弁当箱法」のコンセプト、5つのルール等内容について、ホームページ (<https://shokuseitaigaku.com/bentobako>)、ホームページ内の「3・1・2 弁当箱法」基本版及び子ども版リーフレットをご一読ください。

また、事前にNPO 法人食生態学実践フォーラムまで、別紙の『「3・1・2 弁当箱法」の名称、ロゴマーク等使用申込書』にご記入いただき、名称、ロゴマーク等を活用する媒体・ツール等の原稿、デザインデータ案等を添付して、メール (forum0314@angel.ocn.ne.jp) にてお申込みください。

承認後は、名称、イラスト等を使用した媒体・ツール等のご提出をお願いいたします。

◆ 「3・1・2 弁当箱法」の取り扱いについて

① 「3・1・2 弁当箱法」名称使用

名称使用にあたっては、必ず以下のように、名称の前後にカギカッコをつけてください。

「3・1・2 弁当箱法」

名称と合わせ、可能な限り、「3・1・2 弁当箱法」の5つのルール等の記載をお願いします。

5つのルール等を記載する際は、ルールの順番、内容は割愛、順番等変更せず、そのまま活用ください。

② 「3・1・2 弁当箱法」ロゴマーク使用

ロゴマーク使用にあたっては、可読性を考慮し、ロゴマークの左右が30mm以下にならないようし、縦横の縮尺を変えないでください。

【Aタイプ（標語とイラスト）】



【Bタイプ（イラストのみ）】



イラストは、1食あたりのエネルギー量を、国民健康・栄養調査結果をもとに約700kcalと想定し、700mLの弁当箱に(ルール1)、しっかりすき間がないように(ルール2)、主食のごはん、主菜のさけの照り焼き、副菜の根菜の煮物、青菜の炒め物を3:1:2の割合(ルール3・4)でおいしそう(ルール5)に詰めた1食です。

弁当のメニューについては、食事レベル・料理レベル・食材料レベル・栄養素レベルの4階層からのバランス評価のデータを参照 (<https://shokuseitaigaku.com/2014/wp-content/uploads/2017/09/弁当箱法2017図版2.jpg>)してください。

③ 「3・1・2 弁当箱法」 ホームページ引用

引用にあたっては、必ず以下のように、NPO 法人食生態学実践フォーラムホームページからの引用であること、及びアクセスした日を明記してください

出典：NPO 法人食生態学実践フォーラム HP より

<https://shokuseitaigaku.com/bentobako> (年 月 日にアクセス)

また、「3・1・2 弁当箱法」の5つのルール等を記載される場合は、ルールの順番、内容は割愛、順番等変更せず、そのまま活用ください。

「3・1・2 弁当箱法」の5つのルール

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
(例えば、1食に700kcal がちょうどよい人は、700mL の弁当箱を)

ルール2 動かないようにしっかりつめる

ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

ルール4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ

ルール5 全体をおいしそう！に仕上げる

参考：主食料理、主菜、副菜とは？

	食事の中での料理の特徴	主材料	栄養的役割
主食	食事の中心となる料理 主食の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なり、食事全体に影響します。 料理例) ごはん、パン、めんなど	米や小麦などの穀類 	炭水化物を多く含み、エネルギー源になる
主菜	食事の中心となる料理 1料理の量が多いので、食事全体のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。 料理例) 煮魚、焼き肉、卵焼きなど	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品など 	たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液などの体をつくるものになる
副菜	主食や主菜と組み合わせて食事全体の質を高める料理 色、形や食感もさまざまで、食事全体を豊かにします。 料理例) おひたし、煮しめ、野菜炒め、サラダなど	緑黄色野菜・その他の野菜、いも類、きのこ類、海藻類など 	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱につめ合わせた1食



いつもの食器(碗や皿)に盛り合わせた1食

作成：NPO法人 食生態学実践フォーラム

◆注意事項

- 本商標の使用について、当フォーラムでは、一切の責任を負いません。
- 当フォーラム以外の権利者等とのトラブルを生じるおそれがあるような、本商標に類似し若しくはこれと混同する可能性がある商標、商号その他の標識を、商標として使用しないこと又は登録しないようお願いいたします。
- 「3・1・2 弁当箱法」の前後に別の用語をつけますと別の商標の類似にあたり、損害賠償の請求を受けるケースもございますのでご注意ください。
- 提供したイラストの編集・販売などはご遠慮ください。イラスト等に関するトラブルや損害について、当フォーラムは一切責任を負いません。

◆お問い合わせ・申込書提出先

NPO 法人食生態学実践フォーラム事務局

TEL : 03-5925-3780

FAX : 03-5925-3780

E-mail : forum0314@angel.ocn.ne.jp