

## 「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](mailto: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？



### ◆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