

# 「3・1・2 弁当箱法」とは

「3・1・2 弁当箱法」は、NPO法人食生態学実践フォーラムの商標登録です



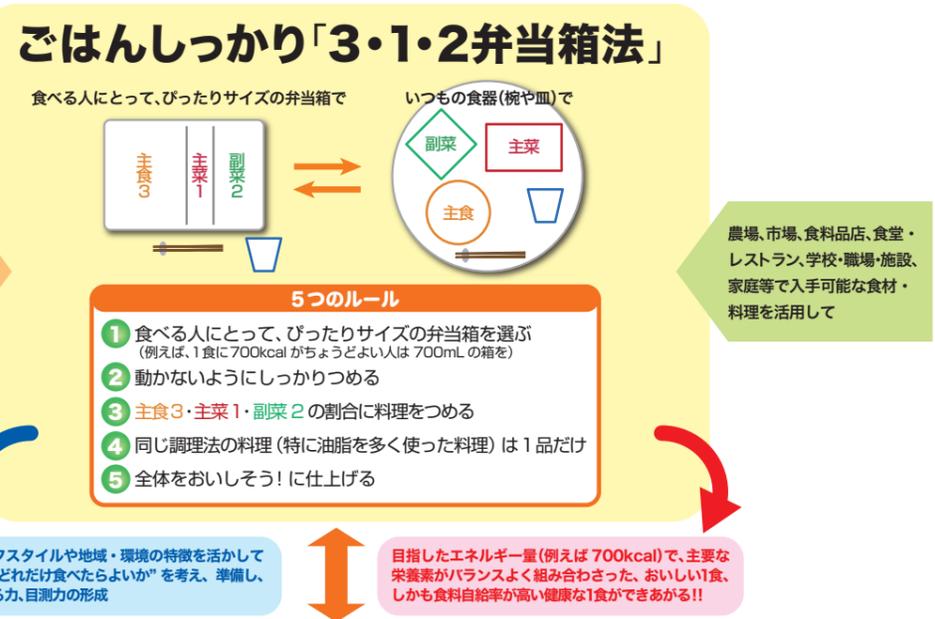
©NPO法人 食生態学実践フォーラム

「3・1・2 弁当箱法」は、「1食に何を、どれだけ食べたらよいか」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。

- ニーズ**
- わかりやすい
  - 使いやすい
  - みんなでも共有しやすい
  - “食事のものさし”がほしい!

日本の食文化の知恵  
主食・主菜・副菜の組み合わせ  
+  
栄養学・食生態学を基礎にする  
“量”の概念

- コンセプト**
- 「全体」から部分へ、そして全体へ
  - 重量ではなく、見てわかる「容積」で把握
  - 1日ではなく、食べる行動の単位である「1食」単位



ライフスタイルや地域・環境の特徴を活かして  
“何をどれだけ食べたらよいか”を考え、準備し、  
食べる力、目測力の形成

目指したエネルギー量(例えば700kcal)で、主要な  
栄養素がバランスよく組み合わせられた、おいしい1食、  
しかも食料自給率が高い健康な1食ができる!!

一人ひとりの「健康・生活の質(QOL)」と「環境の質(QOE)」のよりよい共生へ

「3・1・2 弁当箱法」は、地域にくらす人々が、日本の食文化をふまえた、適量で栄養バランスのよい、おいしい、食料自給向上につながる食事を考え、準備し、食べる力の形成に役立ち、地域全体の「食の循環」をうまく回していくことを可能にします。このことが「健康・生活の質(QOL)」と「環境の質(QOE)」のよりよい共生をめざす栄養教育・食教育・食育のゴールへと近づけることになります。また、フードシステムと食情報システムの両面からのアプローチにも、「3・1・2 弁当箱法」のコンセプトや方法が活用できます。

## 「3・1・2 弁当箱法」の開発のねらい

**わかりやすい、使いやすい、みんなで共有しやすい“食事のものさし”がほしいという期待に応えたい**  
1970年代の後半に、何をどれだけ食べたらよいかのかわからない、頭でわかっているが実行できない、家族や仲間と一緒に実行したいのにできない等の悩みを持つ人々や専門家の願いに応えるための検討がはじまりました。

## 日本の食文化の知恵「主食・主菜・副菜を組み合わせる」をふまえて、栄養学や食生態学の実践・研究による科学的根拠を創りつつ、安心して活用の輪を広げたい

地域に生活する人々の食の営みや形成の構造を明らかにし、地域や生活の特徴を活かした実践方法を見出そうとする「食生態学」のコンセプトや方法を駆使しています。「食生態学」実践と研究の仲間たちが、それぞれの場で「3・1・2 弁当箱法」についての学習者・研修者(幼児から高齢者まで、病気や障がいのある人や外国人を含む)の協力を得て、生活実験や地域実験を重ねてきました。そのプロセス・成果・課題を多くの人々と共有できるように、科学的な根拠のもと、教材開発などを行っています。

## 「3・1・2 弁当箱法」のコンセプト

### 食事、食行動、食環境、栄養教育・食教育・食育について一部「発想の転換」の提案

- 栄養素や食材料選択から、食卓での選択行動の対象形態の「料理」選択へ
- 部分吟味優先から、実際の行動と同じ「全体」把握へ
- 細かな数値を使う重量把握から、見てわかる「容積・面積」把握へ
- 加算方式から、「全重量を決め、割合」把握へ
- 特殊な計量器使用から、弁当箱や密閉容器等「身近な食具」使用へ
- 1日単位から、食べる行動の1単位である「1食単位」へ

## 食事(全体)から出発して、料理→食材料→栄養素(部分)へすすむ「1食の適量とバランス」～4階層から見た食事のバランス評価

この図は、超簡単な「3・1・2 弁当箱法」を基礎として作った食事内容が、多くの研究・実践の実績を重ねてきた栄養素レベル(食事摂取基準等)や食材料レベル(食品群や食品構成)と整合性があることを数値で示しています。同時に、学習者や活用者がそれぞれ使いやすいレベルを、状況に応じて選択的に活用できる可能性を示します。

### 「3・1・2 弁当箱法」のロゴマークメニューの事例



核料理	主食	主菜	副菜	その他										
料理名	ごはん	さけの照り焼き	根菜の煮物 青菜の炒め物 サラダ菜・プチトマト	煎茶										
食材(食品)群	穀類	肉類	魚介類	卵類	大豆・大豆製品	砂糖・油脂 など	緑黄色 野菜	淡色野菜	きのこ類・ 種実類	海藻類	いも類	果物	乳類	他
食材料	米	ハム	さけ			砂糖 油	にんじん さやいんげん 小松菜 トマト	たけのこ ごぼう サラダ菜	ごま しいたけ		さといも こんにゃく	レモン		煎茶
合計重量(g)	120	15	90			11	115	35	12		50	10		100
目指す量(g)	120		102			10			200					
目指す量に対する割合	100		103			110			111					

栄養素(単位)	エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
主食	405	87.4	5.4	1.5	32	0.5	0	0.06	0.03	0	4.0	0.0
主菜	197	8.7	15.6	10.3	23	0.5	50	0.15	0.15	15	0.7	0.7
副菜	138	12.8	4.9	6.1	168	2.9	336	0.23	0.19	38	5.3	1.8
その他	2	0.3	0.2	0.0	3	0.2	0	0.00	0.05	6	0.0	0.0
合計	742	109.2	26.1	17.9	226	4.1	386	0.44	0.42	59	10.0	2.5
目指す量	750	107.8	31.9	20.8	250	2.3	300	0.37	0.53	33	7.3	2.5
バランス得点(目指す量を100としたときの割合)	99	101	82	86	90	178	129	119	79	179	137	100

目指す量とは、食材料レベル: 4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成 50～64歳男性 身体活動レベル低い約1/3量(女子栄養大学出版部「八訂 食品成分表2025」)  
栄養素レベル: 日本人の食事摂取基準(2025年版) 50～64歳男性 身体活動レベル低い約1/3量  
日本食品標準成分表(八訂) 増補2023年

### 「3・1・2 弁当箱法」の食行動、食環境、「食の循環」へのつながり

「3・1・2 弁当箱法」を基礎とする食事について、栄養面に加えて、味面や食料自給率を指標にした食環境面の良好さ、一方、学習後の継続的な摂食行動による健康面や食生活の自立力形成への行動変容面の良好さも明らかにされています。これらが多様にかかりあって、左上の図に示した地域の「食の循環」をうまく回すことに貢献していると考えられます。

### 「3・1・2 弁当箱法」の主な文献等

- ・ 足立己幸. 料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究. 民族衛生. 1984;50:70-107.
- ・ 足立己幸, 針谷順子. 3・1・2 弁当箱ダイエット法. 東京: 群羊社; 2004.
- ・ 針谷順子. 料理選択型栄養教育をふまえた1食単位の食事構成力形成に関する研究-「弁当箱ダイエット法」による食事の適量把握に関する介入プログラムとその評価. 栄養学雑誌. 2003;61:349-356.
- ・ 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Ⅲ期を迎えて、原点を問う. 食生態学-実践と研究. 2013;6:2-5.
- ・ 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. 2014;6:33-55.
- ・ 安達内美子, 塚原丘美, 三浦浩子, 西尾素子, 足立己幸. 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. 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報. 2014;6:13-23.
- ・ 針谷順子, 足立己幸. 食事コーディネーターのための主食・主菜・副菜料理成分表 第4版. 東京: 群羊社; 2017.
- ・ NPO法人 食生態学実践フォーラムホームページ <https://shokuseitaigaku.com/bentobako>