

「3・1・2 弁当箱法」 活用のポイント

「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。食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合の容積比（表面から見ると面積比）でつめると、適量で栄養素のバランスがよく、味・くらし・環境面からも、すぐれた食事にすることができます。だれでもマイペースでつくりることができるように、「5つのルール」でキーポイントを示しています。

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2 弁当箱法」



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム

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

「3・1・2 弁当箱法」では、1 食に必要なエネルギー量(kcal)と同じ数値の容量(mL)の弁当箱を選びます。

1 食に必要なエネルギー量は、性別や年齢、身体活動によって一人ひとり違います。そして、年齢やライフスタイルの変化で異なりますので、自分にとってぴったりサイズを見つけることが必要です。はじめは、日本人の平均値を使って試してみます。

① 必要なエネルギー量を確認します。

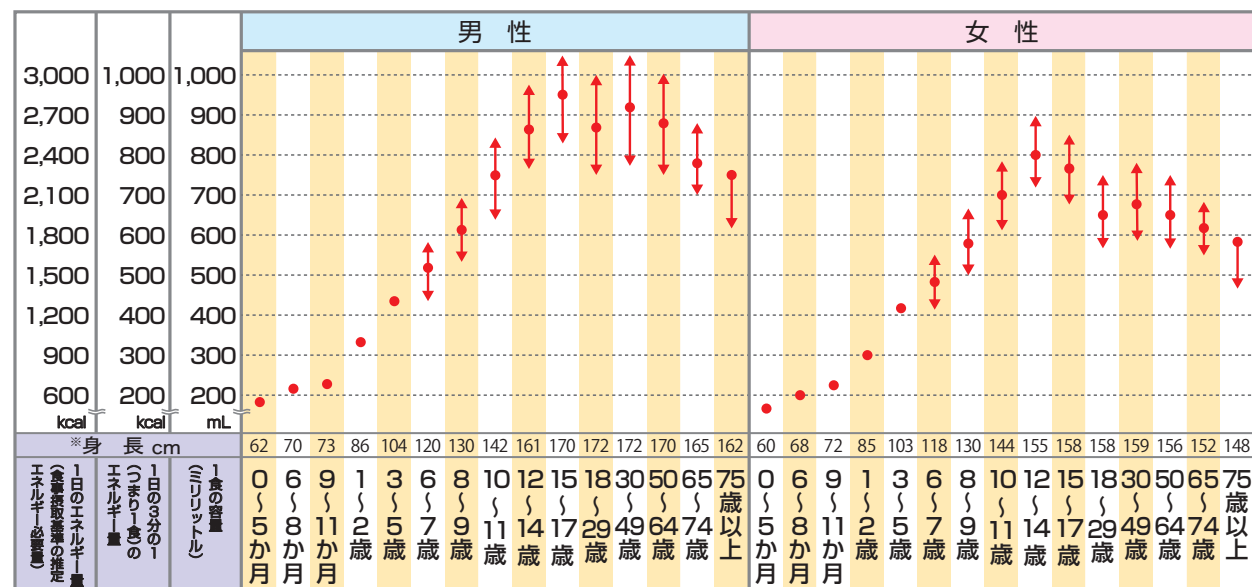
- a) 下のグラフから、性別・年齢から、当てはまる箇所をチェックします。
b) 普段の身体活動レベル*が高い人は▲、普通の人は●、低い人は▼が目安です。

*身体活動レベル

高い▲：移動や立位の多い仕事の従事者。あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている。

普通●：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む。

低い▼：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心。



上記の表は、「日本人の食事摂取基準(2025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。

c) 次に、必要なら、体格チェックをし、よりぴったりサイズに修正します。

下の式にあなたの身長と体重を入れて、BMI(ボディマスインデックス：体格指数)を出してください。

体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m = BMI()

BMIの適正範囲

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

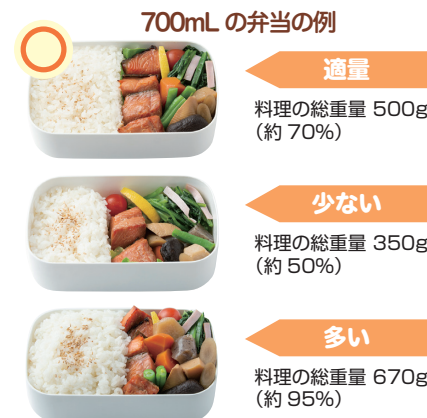
算出した自分のBMIと目標とするBMIを比べて、適正範囲より少ない人は、上のグラフでチェックした箇所の上の方の値を、適正範囲より大きい人は、チェックした箇所の下の方の値を見て、弁当箱のサイズを選びましょう。そして、選んだ弁当箱のサイズに見合った食事を一定期間(1か月、3か月、6か月)、食べてみます。その結果に合わせて、弁当箱のサイズを見直していきます。

② 自分に合ったサイズの弁当箱を決めます。

1日のエネルギー量(kcal)の1/3を1食の適量とし、そのエネルギー量(kcal)と同じ数値のサイズ(容量、mL)の弁当箱が自分に合った(適正)サイズです。例えば、1日1800kcalが適量の人の場合、1食は600kcalですから、600mLの弁当箱が適正サイズとなります。

ルール2 動かないようにしっかりつめる

主食・主菜・副菜料理をすき間なくしっかりつめることで、ちょうどよいエネルギー量や栄養量になります。ちょうどよいサイズの弁当箱が、ものさしの役割を果たします。その目安は、弁当箱につめる1食分の食物(料理)が、すき間がないようにつまっていて、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です。うまくつめられているかのチェックを、重量ですとすれば、弁当箱の容量(mL)の数値の70%程度に当たります。60%未満では、料理の間に箸を立てると、すき間ができます。80%以上では、ふたで料理がおさえられ、ごはんがつぶれてしまいます。



ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

主食・主菜・副菜料理の3種の料理は、栄養面も見た目も味も、バランスのよい食事をつくるための核となる料理です。

	食事の中での料理の特徴	主材料	栄養的役割
主食	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とになる
副菜	主食や主菜と組み合わせ、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



主食・主菜・副菜料理は、主となる食材料が異なるので、栄養素の構成が異なるのはもちろんですが、味いや色合いも異なります。これら3種の料理とその組み合わせによって、栄養素構成面やおいしさのバランスが図られます。

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

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することが大切です。特に、油脂を多く使った料理が重なると、全体としてエネルギー量が多くなってしまいます。このことは表面の、4階層から見た食事のバランス評価からもわかります。また、主食をごはん(白飯)にすると、油や塩を使っていないので、主菜や副菜の選択の幅が広がります。

調理法が重ならないように、油脂使用量の多い料理・食塩の使用量の多い料理に注目し、これらは1品までとします。調理法や調味法を重ねないように、多様な料理を組み合わせると、味のバランス、食事全体のエネルギー量や食塩量のバランスがとれ、適正な1食の量になります。

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、蒸し物など 	● 炒め物、から揚げ、フライ、てんぷらなど
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 	● 炒め物、揚げ物、マヨネーズや油を使ったサラダなど

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5版、東京：群羊社、2023

ルール5 全体をおいしそう！に仕上げる

ルール1では、1食の全体量(概量)を弁当箱で量って出発しました。最後のルール5でも「全体評価」をします。食事で大切なことは、おいしそうで、きれいで、楽しいこと。彩りや季節感なども意識して、おいしそうに仕上げましょう。