

ごはんしっかり！ 「3・1・2 弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

「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

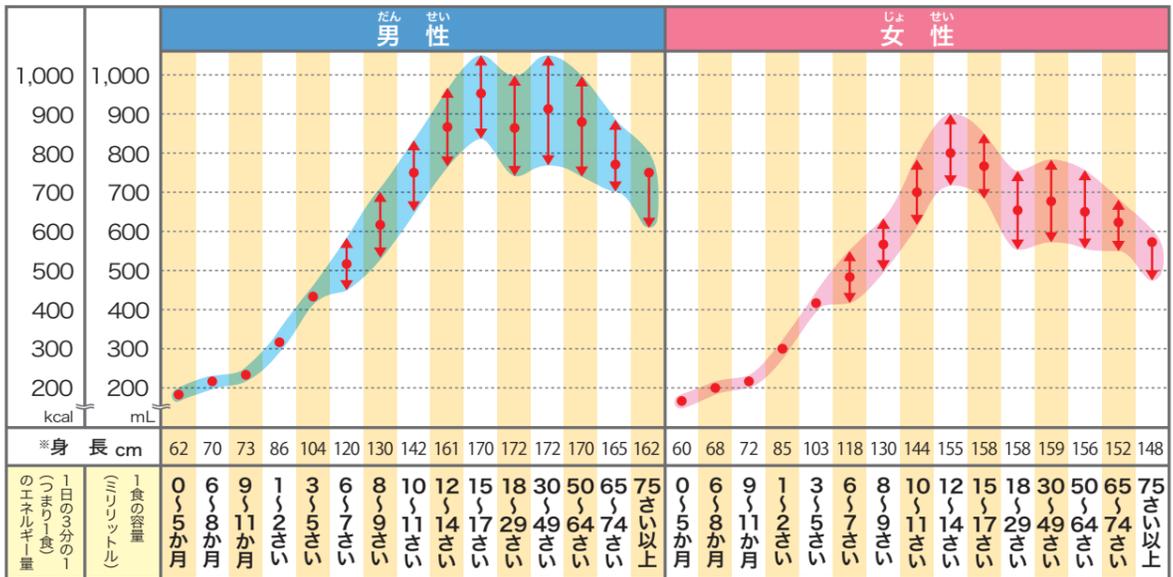
食べる人にぴったりの食事（弁当）をつくってみよう！

「3・1・2弁当箱法」とは、「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づくり方法です。弁当箱を、1食の食事全体をはかる「ものさし」にすると、食べる人に合った、ちょうどよい量とバランスのよい食事を、かんたんに知り、実行することができます。次の5つのルールにそって、やってみましょう！

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



まず、食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選びます。ぴったりサイズとは、1食に必要なエネルギー量(kcal)とほぼ同じ数値の容量(mL)の弁当箱のことです。1食に必要なエネルギー量は、年齢、性別、からだの大きさ、運動量などによってちがいます。



スポーツなど活発な運動をしている人は、グラフの帯の上の方を選びましょう。

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。

ルール2 動かないようにしっかりつめる

主食・主菜・副菜をすき間なくしっかりつめることで、1食のエネルギー量も栄養素もバランスがよくなります。弁当箱につめる料理は、すき間なくしっかりつめましょう。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も大切です。



ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

弁当箱を6等分にして、**主食・主菜・副菜**を**3・1・2**の割合につめます。主食・主菜・副菜を3・1・2の割合につめると、1食に必要なエネルギー量や栄養素をバランスよくとることができます。弁当箱の半分の**3**は、**主食**（ごはんなど）になります。ついで多く食べてしまいがちな**主菜**（魚や肉、たまごなどの料理）は**1**。不足しがちな**副菜**（野菜やいもなどの料理）は**2**になります。



ルール4 同じ調理法の料理（特に油を多く使った料理）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しましょう。特に、**油を多く使った料理**は、**1品以内**にしましょう。梅ぼし、ふりかけなど塩からい料理はひかえましょう。

白いごはんは、油や塩を使っていないので、どんな料理にも合います。

	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、むし物など 魚の照り焼き たまご焼き	●いため物、からあげ、フライ、天ぷらなど とりにくからあげ 魚のフライ
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 青菜のごまあえ 根菜の煮物	●いため物、あげ物、マヨネーズや油を使ったサラダなど 野菜いため ポテトサラダ

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

さあ、できあがりです！何よりも大切なことは、おいしそうできれいなこと！

ぴったりだったか、たしかめてみよう！

- 食べる人の心やからだにぴったりの、すてきな食事（弁当）ができましたか？
 - おいしかったですか？
 - 量はちょうどよかったですか？
 - 今回、うまくできなかったことがありましたか？それはどこですか？
 - だれかにつくってあげたいと思いませんか？
- 次はどんな食事（弁当）をつくるか、話し合ってみましょう。



700mLの弁当の料理を、ごはん茶わんや皿にもり直すと、こうなります！