

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。

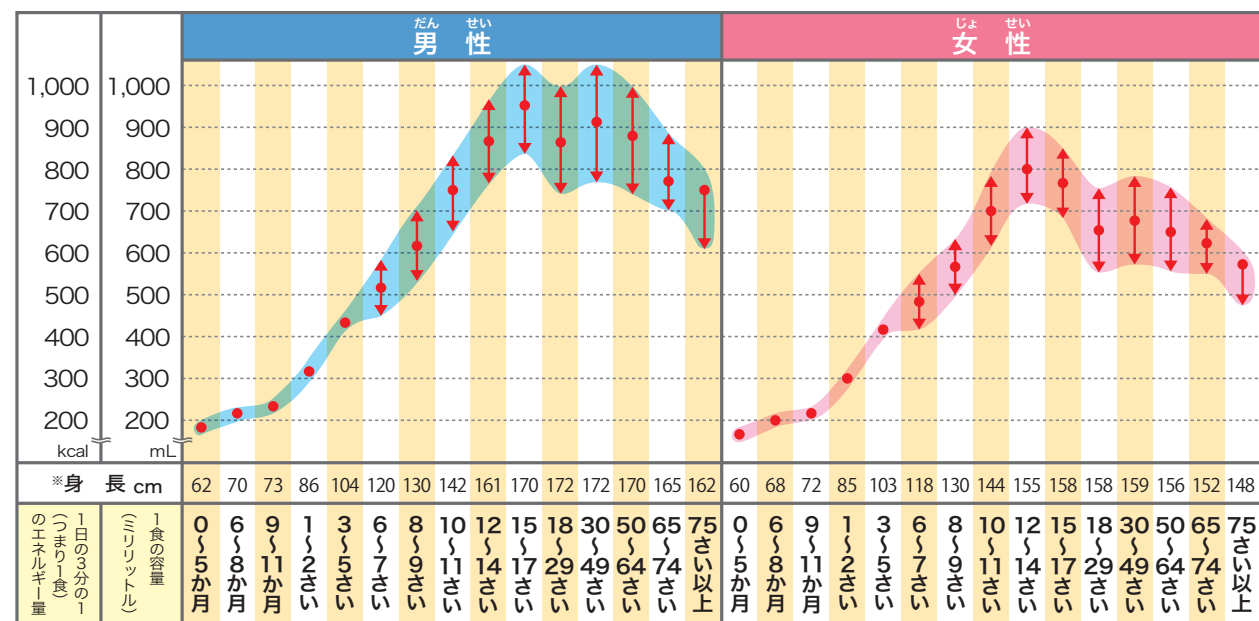
次の5つのルールにそって、やってみましょう！

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 うご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。

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

●焼き物、ゆで物、煮物、むし物など

●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

●いため物、あげ物、マヨネーズや油を使ったサラダなど

●白ごはんは、油や塩を使っていないので、どんな料理にも合います。

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すか？
- 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、ごはん茶碗や皿にもり直すと、こうなります！