

愛知医科大学看護学部 「健康と看護の教室」

～弁当箱法で学ぶ食事バランス～

二村純子

2021年3月25日

2 飢餓を
ゼロに



3 すべての人に
健康と福祉を



4 質の高い教育を
みんなに



12 つくる責任
つかう責任



愛知医科大学



食事バランス

皆さんは、どんなことに
気をつけていますか？

「3・1・2弁当箱法」[©]で 食事バランスを学ぼう

- ①主食・主菜・副菜って, どんな料理？
- ②主食・主菜・副菜のバランスは 3・1・2
- ③弁当箱で1食分の適量とバランスを
確認しよう！

出典：NPO法人食生態学実践フォーラムHPより

<https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako> (2021年3月7日にアクセス)

主食・主菜・副菜って
どんな料理？

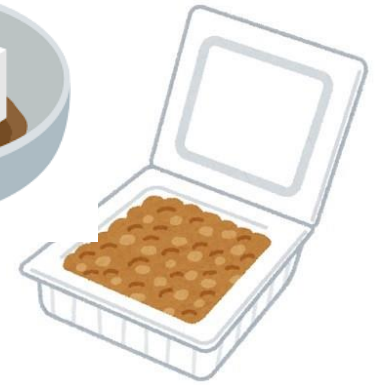
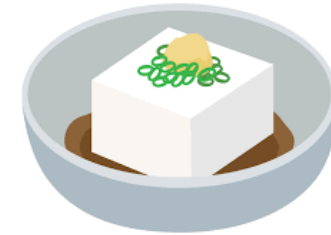
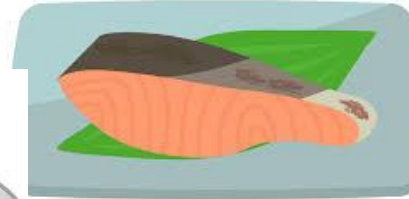
主食

しゅしよく



主菜

しゅさい



副菜

ふくさい



主食

ごはん, 麺, パン
など穀物を主な
材料にした料理。
炭水化物を多く含
み, エネルギーの
もとになる。

主菜

魚, 肉, 卵, 大豆な
どを主な材料にし
た料理。たんぱく
質を多く含み, 筋
肉や血液など体の
組織をつくるもとに
なる。

副菜

野菜, きのこと, 海
藻などをたっぷり
使った料理。ビタ
ミン, ミネラル, 食
物繊維を多く含み,
体の調子を整え
るもとになる。

3 : 1 : 2

「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”
のもののさし

自分にピッタリな弁当箱の中に,
主食・主菜・副菜を3・1・2の割合に
つめる食事づくり法

「3・1・2 弁当箱法[®]」とは



自分にあった**サイズ**の弁当箱に，主食・主菜・副菜料理を**3・1・2**のバランスでつめると，**適量**で，**栄養素のバランス**がよく，**味・くらし・環境面**からも優れた食事にすることができます。



3・1・2弁当箱法
ルール1

自分にピッタリな弁当箱の
サイズを見つけよう！

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



1日1800kcalが適量の人
の1食は600kcalだから
600mlの弁当箱だよ

3・1・2弁当箱法

ルール2

動かないようにしっかりつめる

弁当箱にすき間なくつめることで、
ちょうどよいエネルギー量や栄養素
になります。

すき間ができたり、
ふたでつぶれたり
しないようにね！



3・1・2弁当箱法
ルール3

主食3、主菜1、副菜2の
割合に料理をつめる

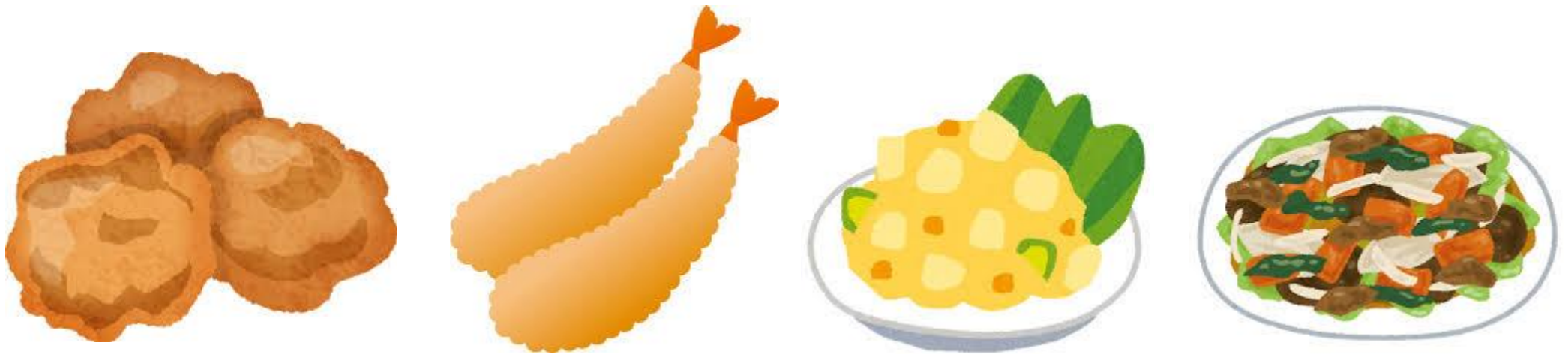


3・1・2弁当箱法

ルール4

同じ調理法の料理は
1品だけ

料理法や味つけが重ならないように



油を多く使う料理は1品だけに

3・1・2弁当箱法

ルール5

全体をおいしそう！に仕上げる

おいしそう！
きれい！楽しい！



彩りや季節感も
ステキ！





この1食を、弁当箱につめてみると...



うちの晩ごはん，つめてみると・・・



どこがOK？



どこがいけない？

市販のお弁当のバランスを、
「弁当箱のもののさし」で確かめよう。

あなたに
ぴったりの
量？

3・1・2の
バランス？

油料理が
重なってない？

動かないように
つめられる？

美味しそう？

今夜の夕ご飯、
あなたにピッタリのお弁当箱に
詰めてみましょう！

弁当箱のものをさして
食事のバランスをチェック！
してみてくださいね！



参考文献

◆NPO法人食生態学実践フォーラム
「3・1・2弁当箱法」とは

◆食育カレンダー2021
監修/高増雅子
料理/高増雅子・針谷順子
企画/NPO法人食生態学実践フォーラム
制作/株式会社グレイン・エス・ビー