

新年度から  
オススメ

3

1

2

# 弁当箱法 で健康的な食事へ♪

## 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について、実行しやすいように5つのポイントであらわしたお弁当づくりのものさし。1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で詰める食事づくりの方法。



### ポイント①

自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ



$$\text{弁当箱の容量 (ml)} = 1 \text{ 食に必要なエネルギー量 (kcal)}$$

1食に必要なエネルギー量と同じ数値の容量のものを選ぶことがポイント

1食あたりの必要エネルギー量の目安(kcal)

年齢	男性	女性
15～17歳	930	770
18～29歳	880	670
30～49歳	900	680
50～64歳	870	650
65～74歳	800	620
75歳以上	700	550

### 例えば40代女性の場合

約700mlのお弁当を選ぶと◎

活動量が少ない人はこれより-100ml、  
反対に活動量が多い人は+100mlなど  
体格や活動量に合わせて  
サイズを調整しましょう



日本人の食事摂取基準(2020年度版):身体活動レベル2(ふつう)の場合



### ポイント②

お弁当箱には主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2 の割合でつめる

主食

3

主菜

1

副菜

2

主食

ごはん、パン、めん類。  
脳や体のエネルギー源。



主菜

魚、肉、卵、大豆製品。筋肉や血液など  
体を作るのに必要なたんぱく質の供給源。



副菜

野菜、海藻、きのこ、こんにゃく類。  
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。



### なぜ3:1:2がいいの？

主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で組み合わせると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよく詰めることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質をとりすぎる心配もなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食120g以上といわれている野菜の目標量に近づきやすくなります。



ポイント③

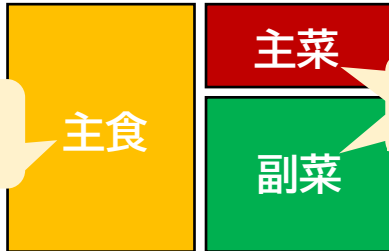
同じ調理法のおかずを重ねない

油脂を多く使った料理は「1品」まで、塩分の多い料理も「1品」まで

「揚げ物」「炒め物」「サラダ」はどれか1つ

「揚げ物」「炒め物」「サラダ」など、油脂を多く使った高エネルギーの料理は1品だけ選ぶようにしましょう。  
※ただし、ノンオイルドレッシングのサラダであれば問題ありません。

ごはんが基本



油脂を使った料理は1品まで

例えば・・・

主食：ごはん

主菜：さけの照り焼き

副菜：根菜の煮物、青菜の炒めもの、  
サラダ菜、プチトマト など



ポイント④

料理が動かないようにしっかり詰める

「ふたをしてもつぶれない程度の高さまで、

料理が動かないように、すき間なくしっかり詰める」ことが大切！



しっかりつめるコツ

①まずは主食を詰める



最初にご飯を詰めると「主食3」の面積が確保され、おかずを詰めるスペースが自然に決まり、詰めやすくなります。

主食

②次に主菜を詰める



焼き魚や唐揚げなど、主菜は形の決まっているおかずが多いので、先に詰めた方がおさまりもよく、残りのスペースもわかりやすくなります。

主菜

③最後に副菜を詰める



汁気のある料理や形が整いにくい料理などは、おかずケースを使って他の料理に味が移らないようにすると◎

副菜



ポイント⑤

何よりも大切なのは美味しそうできれいなこと

主食・主菜・副菜をそろえることを基本に、彩りで野菜や果物を添えたりすれば、赤・黄・緑・白・茶の5色がそろい、より美味しそうなお弁当に仕上がります。

