

バランスと1食の適量を確認するには 「3・1・2弁当箱法」で!!

「3・1・2弁当箱法」にしたがって栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう

「3・1・2弁当箱法」とは？

「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、実行しやすいように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。

「3・1・2弁当箱法」5つのルール

- 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
- ルール2 動かないようにしっかりつめる
- ルール3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- 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
- ルール5 全体をおいしそう！に仕上げる

からだ・心・くらし・環境に健康な1食
「3・1・2弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

出典：NPO法人食生態学実践フォーラムHPより
<http://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>

バランスの良い食事 ※配膳例

※日本の食文化の知識である「主食・主菜・副菜の組み合わせ」が基本です。ごはんを中心に多彩なおかずをそろえ、味、彩り、栄養的にバランスのとれた食事です。

副 菜

野菜・きのこ・海藻などを主材料とした料理です。
栄養代謝のサポートやからだの調子を整えます。

主 菜

魚介・肉・卵・大豆などを主材料とした料理です。
からだをつくるもとになります。

主 食

米や小麦などの穀物などを主材料とした料理です。
活動エネルギー源になります。

汁 物

天然だしで風味豊かに。
具たくさんにすれば副菜にもなります。

出典：NPO法人食生態学実践フォーラムHPより

自然の恵み豊かな町ひがしいず

えがお食育推進計画 ～第2次東伊豆町食育推進計画～

ダイジェスト版

地域の「食」を **え** らぶ力を身につける

地域の「食」を **が** んばって守り育てる

地域の「食」を **お** いしくみんなで食べる

<発行>

東伊豆町保健福祉センター

静岡県賀茂郡東伊豆町白田306

TEL：0557-22-2300

FAX：0557-22-2302

笑顔広め隊

平成29年3月発行