

じっせん 実践! 『3・1・2弁当箱法』

食べたいものを詰めるお弁当で、おいしく栄養素のバランスも◎

みなさんはどんなお弁当箱を持っていますか？

保温型のスープも入れられるお弁当箱やサンドイッチ用のお弁当箱などいろいろなタイプがありますね。今回は、お弁当箱に、自分にぴったり・適量で栄養バランスよくご飯やおかずを詰める方法をお伝えします。この詰め方を覚えると、普段の食事でも自動的にいろいろな食べ物がバランスよく取り入れられるようになり、さらに栄養素のバランスも整う、一生使えるメソッドです。



最初に基本のルールを覚えよう!

- ①まずは自分にとってちょうどいいサイズのお弁当箱を選びましょう。
- ※1食に必要なエネルギー量は、性別や年齢、身体活動のレベルによって一人ひとり違います。まず自分にとってぴったりなサイズを見つけることがとても大切です。栄養教諭の先生に聞か、NPO法人「食生態学実践フォーラム」のホームページ（右QRコードからアクセスできます）



を参考にして決め、一度試してみてから調整します。

- ②動かないようにしっかり詰めましょう。
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰めましょう。
- ④同じ料理法の料理（とくに油脂を多く使った料理）は1品だけにしましょう。
- ⑤全体をおいしそう！に仕上げましょう。

「3・1・2弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

3・1・2の割合にできましたか？

「主食：主菜：副菜＝3：1：2」この割合を覚えることはできましたか。

図の黄色い部分には、ご飯を入れましょう。正式な『3・1・2弁当箱法』では、白飯で詰めます。

ただ、カロリーは変わらないので、さらにビタミンや食物繊維がとれる麦入りご飯や十六穀米ご飯、玄米ご飯にするのもよいでしょう。

図の赤色の部分には、卵焼きやさけの塩焼き、エビフライやハンバーグなどの主菜を入れましょう。そして、緑の部分にはきんぴらごぼうや、プチトマト、ほうれん草の磯部巻きなどの野菜を中心とした料理である副菜を入れましょう。

お弁当は、持ち運んでいるうちにおかずが腐ってしまったり、ふたを開けた時に残念な結果になります。ですから、詰めるときには少し窮屈気味に詰めるのがコツです。



NPO法人食生態学フォーラム「ごはんしっかり！ぴったりに食事づくり」を参考に作図

普段の食事でも使える『弁当箱法』!

普段の食事でも、「何をどのくらい食べたらいいか」がわからないときには、この『3・1・2弁当箱法』を思い出してみてください。栄養のバランスが整いやすくなります。また、自分にとっての「本当の適量」を知ることができるので、栄養不足による過度なダイエットが防げ、食べすぎも少なくなります。

少し慣れて余裕が出てきたら、おかずの色合いを考慮するようにしてみてください。赤や黄色や緑や白の食材や料理を適度にとり入れて、黒や茶色の分量を少なくすれば、さらにおいしそうに見えます。学校給食で毎日、栄養教諭の先生が行っている料理法の組み合わせや食材の彩りの工夫も参考になります。

現在、『3・1・2弁当箱法』では、仕切りに食べられるレタスやしその葉を使うことを勧められています。容量の割合を保ちやすいからです。ただし、毎日のお弁当づくりでは、おかずの味が混ざるのが苦手な人もいます。割合と量のことを押さえたうえで、かわいいアルミカップなどを最小限使って盛り付けてもよいでしょう。みなさんが中学校を卒業して高校生になったときには、自分にぴったりの量で栄養バランスもとれた、おいしいお弁当を自分で作れるようになることを願っています。

