

2 健康的な食事の基本は 主食・主菜・副菜を揃えて

私たちの体は、毎日食べる食べ物の栄養素で、常に置き換えられているわけですが、生涯にわたって一つの食べ物で、体に必要な栄養素を全て含むものはありません。

そこで、私たちは、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることで、栄養のバランスをとっています。しかし、毎日の生活の中で、栄養や味などのバランスに気をつけながら、食べ物をどう組み合わせたらよいかを考えることは大変です。バランスのとり方を料理の組み合わせで考えると、とても簡単です。

主食・主菜・副菜の料理を揃えることが食事の基本です

3つの料理を揃えると、栄養などのバランスがとりやすい

食事は主食、主菜、副菜の3つの料理で考えます。



1食分

普段の食事を弁当箱につめる。
逆に弁当箱から、
いつもの食器に盛りなおすことにより、
各料理の適量に分かる。

3・1・2弁当箱法



主食、主菜、副菜の組み合わせは、一汁三菜の組み合わせに通じるものです。漬物がある場合、菜の数には入りません。

	料理の特徴	主な料理	主な食材料	主な栄養素とその働き
主食	食事の中心となる料理 主食の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なり、食事全体に影響します	ごはん、パン、麺など	米、小麦などの穀類	炭水化物を多く含み、エネルギー源になる
主菜	食事の中心となる料理 1料理の量が多いので、食事全体のエネルギーや栄養素量に大きく影響します	魚の塩焼き、ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこなど	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品など	たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液などの体を作るものになる
副菜	主食や主菜と組み合わせて食事全体の質を高める料理 色や形や食感も様々で、食事全体を豊かにします	ほうれん草のおひたし、野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、根菜の煮物など	緑黄色野菜・その他野菜、いも類、きのこ類、海藻類など	ビタミン、ミネラルや食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする

※これらのほかに、牛乳・乳製品や果物も上手に組み合わせましょう。

栄養のバランスと適量が簡単に分かる方法 「3・1・2弁当箱法」を紹介します

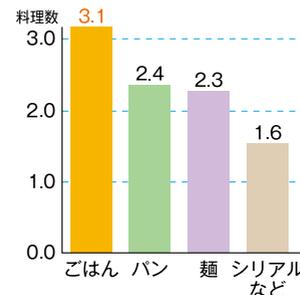
「3・1・2弁当箱法」とは、弁当箱をものさしにして、1食分の「適量」と「栄養のバランス」を弁当箱の容積比（表面からみると面積比）でチェックする食事法のことです。

ルールはとにかく簡単。右記の5つのルールを守るだけで、めんどろな栄養計算をしなくても、適量で栄養バランスの良い1食分になります。自分や家族にとって望ましい1食分の目安が分かるようになれば、ふだんの家庭での食事ももちろん、食べる機会が増えている中食や外食のときでも応用できます。

ごはんを主食にすると、主菜、副菜が揃いやすい

主食は、他の料理のつなぎとしての役割、つまり、他の料理の選択のリード役を担っています。

ごはんは、味が淡白で、どんな食品、どんな料理法、どんな味付けの料理とも相性がよく、和風だけでなく、洋風、中華風、エスニック風の料理ともよく合います。ごはんを主食にすると、主菜、副菜が揃いやすいことが分かっています。1人暮らしの大学生の調査結果でも、ごはんが主食の時には、3.1品の料理が揃います。



出典：針谷順子、泉朋恵「主食3・主菜1・副菜2弁当箱法」の異なる主食形態への展開—パンと麺を主食とした—食量の適量の検討 高知大学教育学部研究報告、第67号、2007年3月

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
(例 600kcalなら600mLの弁当箱を選ぶ)

自分に合った弁当箱のサイズは？

	15~17歳	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
男性	950	900	900	850	800	700
女性	750	650	650	650	600	550

※「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

「1日に必要なエネルギー量」は身体活動レベルII(普通)を採用

※平均的な身長・体重で身体活動レベルが普通の人々の基準サイズ。

平均的な身長を目安より高い人や活動量の多い人はプラス100mL、低い人はマイナス100mLに調整。

参考：足立己幸・針谷順子「3・1・2弁当箱ダイエット法」群羊社

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」群羊社

米穀機構「米ネット」<https://www.komenet.jp/312bentobako/>

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



詳しくはこちら