

「3・1・2 弁当箱法」セミナー

自分にピッタリの栄養バランスを考えよう! を開催しました。

2014年12月1日
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構

本機構では、一食に、“何をどれだけ食べたらよいか”が簡単にわかる「3・1・2 弁当箱法」を活用して、自分にピッタリの食事を体験するセミナーを11月19日、農業・農村ギャラリー〈ミノール〉(JAビル4階)において、「3・1・2 弁当箱法」開発者の1人である、NPO 法人食生態学実践フォーラム副理事長・高知大学名誉教授の針谷順子先生を講師にお迎えし開催しました。


「3・1・2 弁当箱法」は、弁当箱という身近なものを使って、食べる人にとっての望ましい食事量や栄養バランスがひと目でわかり、日々実践するための食事法で、5つのルールがあります。

主食であるごはんと**魚、肉、卵料理などの主菜**と**野菜料理の副菜**を**3 : 1 : 2**の割合で、しっかりおいしそうに詰めることが特徴です。

食事づくり経験の少ない子どもや男性でも、一食のイメージを持ちやすく、普段の生活ですぐに実践できます。

おいしさも、健康も、食料自給率もいっしょにアップ
「3・1・2 弁当箱法」(5つのルール)

<例>



ルール1. 食べる人にとって、ちょうどよいサイズの弁当箱を選ぶ(例えば600kcal=600ml)

2. 弁当箱に、**主食と主菜と副菜**を**3 : 1 : 2**の割合につめる
3. 同じ調理法(特に油を使った料理)は1品だけ
4. しっかりつめる
5. おいしそう!! につめる

めざしたエネルギー量(例えば600ml)と、主要な栄養素がバランスよく組み合わせられたおいしい1食、しかも食料自給率が高い食事ができあがる!!

©NPO 法人食生態学実践フォーラム 足立己幸が一部改定(2012)

セミナーは、針谷先生から「3・1・2 弁当箱法」のルールの説明があり、参加者は、40~50歳代女性が中心で、この年代の一食の適量である600mlの弁当箱に、ルールに従って実際に料理を詰めていただき、講師がルールに従って詰められているか、チェックをした後に、詰めたお弁当を実食し、一食の適量を確認してもらいました。

針谷先生が詰めた弁当を日常の食器に盛りなおして、一食の適量を説明すると、『食事の目安がわかった』、『主食をしっかりすることで、栄養のバランスのとれた食事になること』、『お弁当のマジック、お米が多いと思ったが、主食をしっかりすることを母親からも言われたことことを思い出した、日本食を守れば健康が保てることを確認した』、『日頃の食卓に活かしたい』等の感想が聞かれました。



弁当箱に詰めた一食の料理を日常の食器に盛りなおしてみると、適量がわかる。



実際に詰めたものを、日常の食器に盛りなおして相対的に評価することで、自分にとっての適量やバランスのとれた食事が実感できたものと思われます。