



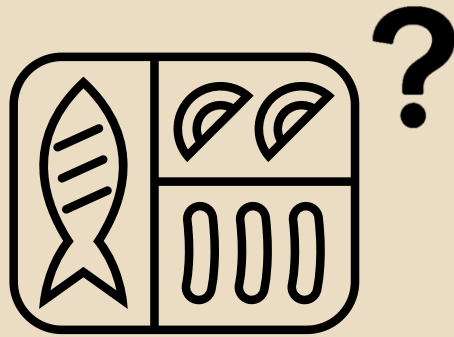
スマートランチ ツールについて

お弁当を用いて適量とバランスを学ぶツール

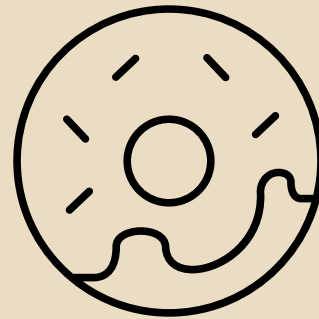
作成趣旨

- 食に関する実態調査等で明らかになった課題

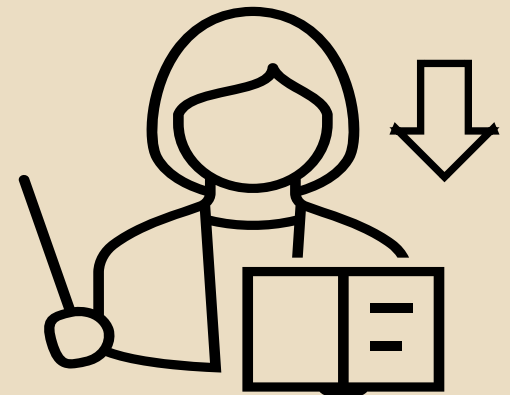
適量がわからない



間食のとりすぎ、
食材の偏り



食育の機会が少ない



・・・適量とバランスを伝えられるツールがあると良い!

➡ スマートランチツールの作成

スマートランチツール

1. 下じき
2. ポスター
3. 既存の「お弁当料理カード」
4. 指導資料（指導案、ワークシート等）
5. スマートランチレシピ集

ツールで期待される効果

適量の把握

食に触れる環境づくり

日常における食育の機会の増加

食育実施ハードルを下げる



下じき
ポスター

表

実寸大サイズ

お礼も忘れずに

栄養バランスのとれた
お弁当をつくらう

3・1・2 +0 お弁当法

3・1・2ってなんの数字?
お弁当を6等分した時の主食・主菜・副菜を表したものです

主食 3
体のエネルギー源になります
ごはん、パン、めん
など

主菜 1
体をつくる
“もと” になります
魚、肉、卵
など

副菜 2
体の調子を整えます
ブロッコリー、トマト
副菜をメインに
した料理

※イラストは小学生の平均である600mlお弁当箱の実際の大きさです。
(高さは2.5cm程度目安)

+0 お弁当はつくってくれた人の大切な「思い」です。
感謝の「おれい」と気持ちを伝えましょう

一目で分かる色分け

3・1・2弁当法について

“1食に何を、どれだけ食べたらよいか”のものさし。

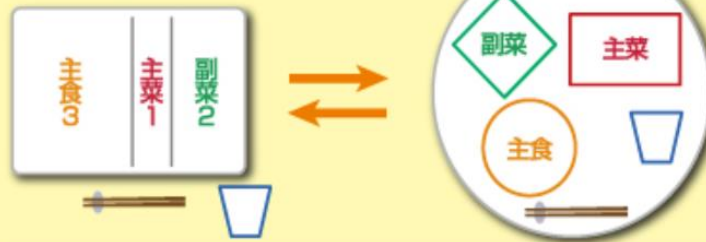
1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合につめる食事・食事づくり法。

NPO法人食生態学実践フォーラムより

ごはんしっかり「3・1・2弁当箱法」

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱で

いつもの食器(碗や皿)で



ニーズ

- わかりやすい
- 使いやすい
- みんなで共有しやすい
- “食事のものさし”がほしい!

日本の食文化の知恵

主食・主菜・副菜の組み合わせ

+

栄養学・食生態学を基礎にする

“量”の概念

コンセプト

- 「全体」から部分へ、そして全体へ
- 重量ではなく、見てわかる「容積」で把握
- 1日ではなく、食べる行動の単位である「1食」単位

農場、市場、食品店、食堂・レストラン、学校・職場・施設、家庭等で入手可能な食材・料理を活用して

5つのルール

- 1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ
(例えば、1食に700kcalがちょうどよい人は700mLの箱を)
- 2 動かないようにしっかりつめる
- 3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- 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
- 5 全体をおいしそう!に仕上げる

ライフスタイルや地域・環境の特徴を活かして“何をどれだけ食べたらいいか”を考え、準備し、食べる力、目測力の形成

目指したエネルギー量(例えば700kcal)で、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健康な1食ができあがる!!

一人ひとりの「健康・生活の質(QOL)」と「環境の質(QOE)」のよりよい共生へ

裏

お弁当づくりのポイントを
「お・い・し・そ・う」
にまとめて分かりやすく。

見た目も栄養バランスもばっちり!

合言葉は



お弁当づくりの5つのポイント! 今日のお弁当はどうか? 毎日チェックしてみよう!



大ききびったり!

自分にとってびったりのサイズを選びましょう



■お弁当サイズの目安

年齢	男性	女性
6~7歳	500ml	500ml
8~9歳	600ml	600ml
10~11歳	750ml	700ml
12~14歳	900ml	800ml
15~17歳	950ml	850ml

6~7歳まで

お弁当にお水を入れて
自分のお弁当のサイズを確認してみよう



いろどりよく

いろどりよく、おいしそうに
仕上げましょう



主食、主菜、副菜

主食3、主菜1、副菜2の割合で料理を
勧めましょう



それぞれ違う調理法

同じ調理法(特に油を多く使った料理)は
1品にしましょう



動かない

動かないように
しっかり料理を勧めましょう





お弁当料理 カード

お弁当料理カード

- ゲーム感覚でカードを組み合わせて、適量でバランスのとれたおいしい弁当・食事をコーディネートできる。
- 実物大料理カード 105枚（主食15枚・主菜30枚・副菜60枚）から主食カード1枚、主菜カード1枚、副菜カード2枚を組み合わせて選び、バランスのいいお弁当をイメージする。
- カード裏面には、エネルギーと塩分が掲載されている。高学年や中学生は、栄養素も考慮した献立作成が可能に。





活用の様子



指導資料

指導資料

指導案、ワークシート、保護者用リーフレット

- スマートランチツール（下じきやポスター）を活用した健康教育（食育）を実施しやすいよう、参考として低学年用の指導案・ワークシートを作成。
- ねらいや導入等についてはあくまで参考であり、**各学校・各学年の実情に応じて指導方法を変更する**ことを前提としている。
- 実際に指導する際は、単発ではなく指導後も継続できるようにする。



スマートランチ レシピ集

レシピ集作成にあたって

指導ツール監修委員会での意見

- きわめてハードルの低いものにしてほしい（価格、調理技術）
- 誰でも、家にある物で簡単に調理できる副菜を教えてください
- 野菜の摂取量を増やせるようなメニューが知りたい

➤ お弁当メニューということもあり

簡単・時短・手軽

を重視し、作成。

レシピの特徴

★ 10分以内でできる

★ 電子レンジで簡単調理

★ 包丁いらず

★ 冷凍食品アレンジ

養護教諭向けアンケートの結果を踏まえ



使用頻度が高い食品を使用



スマートランチ レシピ集

主食8品・主菜8品・副菜8品
全24品のレシピ

◆ レシピ作成

下北地域食生活改善推進員、
保健所管理栄養士

◆ コーディネーター

料理研究家 なぎさなおこさん

◆ 調理

下北地域食生活改善推進員、保健所職員



いつもの食事でも
同じように考える

保健所の インスタグラム でも随時投稿

muppo_mutsuhc ▾ ●



109
投稿

164
フォロワー

49
フォロー中

むっほ (むつ保健所公式アカウント)

公共・行政サービス

かもしかのむっほだっほ！むつ保健所アカウントだほ！下北地域密着の保健情報を発信するっほ！

※コメント等での意見や... 続きを読む

プロフェッショナルダッシュボード

過去30日間に1,961件のアカウントにリーチしました。

プロフィールを編集

プロフィールをシェア



こころ



健康



栄養



感染症



自殺対策
強化月間

3月1日～3月5日
女性の健康週間

感染症発生情報
第7週(2/13～2/19)