



# Mamaのちょっと道草

ちょっと気になる記事やニュースをご紹介します。

## 一目でバランスが把握できる「3.1.2 弁当箱法」

栄養バランスを考えるために、自分の年齢や体格、活動量に応じたカロリーから、摂取すべき栄養素の計算をきめ細かくする……といったことは、なかなか一般の人にはできるものではありません。判断する目安である「食事バランスガイド」は、1日にだれだけ食べればよいのかという目安です。

1回の食事の目安とするには、今回の調査でも基準とされた「3.1.2 弁当箱法」は、ガイドもたいへんわかりやすく実用的だと思います。というのは、必要なエネルギーは、あくまで平均的な目安であり、人により物足りないことも多すぎることもあります。ましてや小さい園児などは、同じ年の生まれでも体格や成長具合にも差があり、食べられる量も異なります。

「3.1.2 弁当箱法」の魅力は、自分の体格や活動量など適したエネルギー量を、また食べきれないかどうかという個人差を考慮したサイズの弁当箱を選ぶこと、そしてルールに基づいて料理を組み合わせるだけで、栄養価計算をしなくても、1回の食事ですべてがどのような割合で食べているのかを把握しやすく、栄養バランスがとりやすい、ということです。

### 南 恵子



NR(独立行政法人国立健康・栄養研究所認定 栄養情報担当者)、フードコーディネーター。食と健康アドバイザーとして、健康と環境に配慮した食生活の提案、レシピ提供、執筆、講演、商品企画アドバイスを中心に活動。毎日の健康管理に欠かせない食に関する豊富な情報を発信していきます。

## 園児ママの8割がお弁当の栄養バランスを勘違い?!

幼稚園児のためにおかあさんが作るお弁当。子どもが喜ぶために、キャラ弁づくりにいそしんだり、その努力には感心させられます。しかし、その中身はどうなのでしょう？ 子供のお弁当の栄養バランスに関する、意外な結果がわかりました。執筆者：南 恵子



## 園児ママの多くが勘違いしている栄養バランス

あなたの作るお弁当の中身はどうですか？

イラスト提供/子どもや赤ちゃんのイラスト wanpug

全国農業協同組合中央会(JA 全中)が発行する『「よい食」ニュースレター vol.3』(平成23年6月17日)によると、JAグループが取り組んでいる「みんなのよい食プロジェクト」の活動の一環として、幼稚園に通う子どもを持つ全国の母親を対象に、『幼稚園の手作り弁当に関する実態調査』を実施(調査方法=インターネット、期間:2011年3月26日~3月29日 東北6県および茨城県をのぞく)しました。

その結果、週3回以上子どもの弁当を用意する母親1,000人のうち、約8割の母親がお弁当の主食・主菜・副菜のバランスを勘違いしているという結果がでました。

お弁当の栄養バランスについて、どのバランスが正しいと思っているか聞いたところ、最も好ましいとされている「主食:主菜:副菜=3:1:2」の割合と答えた人は、21.1%となり、約8割が正しい栄養バランスを把握していないということがわかりました。

また、実際に作っているお弁当の栄養バランスについて聞くと、「主食:主菜:副菜=3:1:2」に近い割合で作っている人は6.7%しかいませんでした。

約8割の人の内訳は、次の通りです。

主食3、主菜2、副菜1の割合	52.0%
主食2、主菜1、副菜3の割合	9.3%
主食2、主菜3、副菜1の割合	5.1%
主食1、主菜2、副菜3の割合	1.7%
主食1、主菜3、副菜2の割合	0.9%
その他	0.5%

わからない

9.4%

主菜の割合が多い傾向が見られます。お弁当の栄養バランスは、「主食・主菜・副菜=3:1:2」の割合が適切だと考えられ、今回の調査もこの割合を採用されています。この割合は、女子栄養大学の足立己幸名誉教授と高知大学の針谷順子教授が考案された「3.1.2 弁当箱法」で、農林水産省が発表している下記図の「食事バランスガイド」を参考に、わかりやすく実用的に工夫されています。

### 食事バランスガイド

さらに詳しく、年齢などを考慮して適量を判断する[適量チェックチャート](#)もご参考に。東京都では、幼児の適切な食事内容や量を分かりやすく示した「[東京都幼児向け食事バランスガイド](#)」を示しています。

それではどのようにすれば、栄養バランスのよいお弁当を簡単に作れるのでしょうか？

