

無料!



「3・1・2弁当箱」 レンタルサービス

1食になにをどのくらい食べたらいいの?
「3・1・2弁当箱」を使って、食生活を整えてみましょう!

食事のカロリーが
簡単に分かる!

ダイエットに
ぴったり!

500~900kcalの
豊富なラインナップ!

「3・1・2弁当箱法」のメリット

- ・面倒な栄養価計算や軽量もなし! 5つのルールを守るだけ。
- ・視覚的で誰でも使いやすい・わかりやすい。
- ・自炊をしない人(惣菜を買って家で食べる人など)も活用できる!
- ・適量で栄養バランスのよい食事が簡単に分かる。
- ・健康的な減量が期待できる。

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

こんな人におすすめです

- ・食生活を見直してダイエットしたい人。
- ・1食の摂取カロリー(エネルギー)を守りたい人。
- ・自分に必要な食事の量と内容を確認したい人。など

3・1・2弁当箱▷



◁実際に料理を詰めたところ

もっと詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。

食生態学実践フォーラムホームページ <http://www.shokuseitaigaku.com/>

利用方法

- ① 市役所等で申込書に記入する。
- ② 管理栄養士と「3・1・2弁当箱法」について確認する。自分の年齢や体格、活動量に合った弁当箱を選ぶ。
- ③ 「3・1・2弁当箱法」をご自宅で実践!
※お弁当の写真を健康系のメールアドレスに送っていただくと、市管理栄養士からコメントをお返しします。
- ④ 弁当箱を返却する。※弁当箱は洗って乾かした状態で返却してください。
※期間は約1か月間です。※市の事業等でお貸しできない期間があります。

ご家族用にもご利用
ください!



【申し込み・問い合わせ】

逗子市福祉部国保健康課健康係

電話：046-873-1111 FAX：046-873-4520

Email：kenkou@city.zushi.lg.jp