

食事制限・運動・カロリー計算いらず！ 詰めるだけ116レシピ

魔法の比率は **3 : 2 : 1**2026年  
7月15日発行

# お弁当箱ダイエット

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、齋藤好美 著 工藤孝文 監修『魔法の比率は3:2:1 お弁当箱ダイエット』を2026年7月15日(水)に刊行いたします。

## 30年間リバウンドを繰り返して見つけた、“頑張らない”食習慣

今、物価高を背景に、外食を控えて自炊を意識する人が増えています。そんな今だからこそ注目したいのが、「節約」と「ダイエット」を同時にかなえるお弁当習慣です。

本書が提案するのは、食事制限・運動・カロリー計算なしで続けられる「お弁当箱ダイエット」。食物繊維3:糖質2:たんぱく質1の割合で、お弁当箱に食材を詰めるだけ。自然と栄養バランスが整い、健康的な減量を目指せます。また、100品以上のおかずや主食を、栄養素別・食材別に掲載。お惣菜や冷凍食品を活用してもOKなど、無理なく続けられる工夫も紹介しています。

おいしく食べながら無理なく続けられる、新しいダイエット習慣を提案する一冊です。

タイトル:魔法の比率は3:2:1 お弁当箱ダイエット

著者:齋藤好美

ページ数:120ページ

発行日:2026年7月15日

価格:1,540円(10%税込)

ISBN:978-4-86667-844-3

※価格は発売時点の予定価格です。変更となる場合があります。

### 【目次】

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1章 お弁当箱ダイエットのステップ | 4章 たんぱく質の食材レシピ |
| 2章 食物繊維の食材レシピ     | 5章 スープのレシピ     |
| 3章 糖質の食材レシピ       |                |

### 【プロフィール】

著者:齋藤好美(さいとう・よしみ)

株式会社イトバランス代表取締役/ビバランスダイエット協会代表理事

30年間、ダイエットとリバウンドを繰り返し、太っているのに「栄養失調」と診断される。その経験から、食事制限に頼らず栄養バランスを重視したダイエットメソッドを考案し、自身も計15kgの減量に成功。「食べながら痩せる」をモットーとする「ビバランスダイエット」を立ち上げ、これまでに5万食以上の食事を指導。お弁当箱を活用して栄養バランスを整える食事法を発信し、健康的に痩せる体づくりをサポートしている。著書に『カロリー気にせず食べて健康に痩せる コンビニ3品ダイエット』(かんき出版)がある。



監修者:工藤孝文

内科医/糖尿病内科医/漢方医

福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。帰国後、大学病院、地域の基幹病院を経て、現在は、東京・渋谷のそのだ内科 糖尿病・甲状腺クリニックで、生活習慣病や糖尿病の診療を行う。著書に『疲れない大百科 女性専門の疲労外来ドクターが教える』(ワニブックス)、『心と体のもやもやがスーッと消える食事術』(文藝春秋)、『内臓脂肪を減らす食べ方 毎日100gダイエット!』(日本実業出版社)ほか多数。

痩せやすい体づくりに大切なのは、体に必要な**3つの栄養素**をバランスよくとることです。

## 糖質

エネルギー源 疲労回復  
→ 不足すると食べすぎにつながるので、「2」の割合で適切に取り入れる



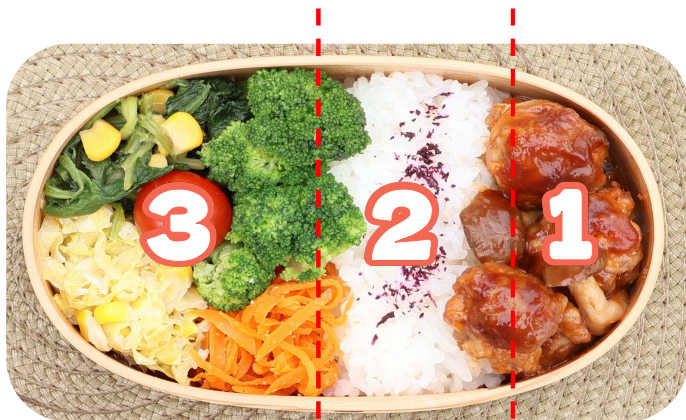
## 食物繊維

腸内環境を整える  
血糖値の上昇をゆるやかにする  
→ いちばん多い「3」の割合で取り入れて、体をやさしく整える

## たんぱく質

痩せやすい体をつくる  
体の調子を整える  
→ 胃腸に負担をかけないように「1」の割合で取り入れる

## お弁当箱なら計算いらずでかんたんダイエット！



40代女性は、3か月間お弁当箱ダイエットを続けた結果 **-8.6kg!** 完璧を目指さなくて大丈夫。我慢せず、無理なく楽しく続けることが、ダイエット成功への近道です。

細かい計算をしなくても、お弁当箱を使えば容量で自然とカロリーをコントロール。

見た目ですっきりとエリアを分けて、**糖質→たんぱく質→食物繊維**の順番で詰めていくといいでしょう。



## 食材別レシピを116個収録



栄養素ごと、食材ごとにレシピを収録。調理時間も記載されているので忙しい毎日でもレシピを探しやすく、継続したお弁当づくりを助けます。

収録レシピを組み合わせたお弁当例も掲載されていて、この1冊でダイエットにぴったりなお弁当が完成します。

中にはたった5分でつくれる超時短レシピも。

作りおきにもぴったりです。

