

# 「3・1・2 弁当箱法」

## から展開する食育

足立己幸

女子栄養大学名誉教授・名古屋学芸大学名誉教授（食生態学・食教育学）、NPO法人食生態学実践フォーラム理事長

## 歌やダンスに乗せて広げたい“3・1・2”

連載初回に、「3・1・2弁当箱法」（以下、「弁当箱法」）のキャラクター・メジャコンが自己紹介しました。今回は最終回なので、歌っちゃいます！ 初公開の楽譜（47p）で、口ずさんでみてください。

### 〔メジャコン・自己紹介〕

メジャコンは英語のmajor（重要な）とmeasure（量）を組み合わせたネーミングです。メジャコンは料理がバランスよく詰められたお弁当箱を見ると、「メジャ！メジャ！いいコン！」と喜んでしまいます。

種類は飽食の時代に生きた恐竜の子孫です（恐竜は絶滅したのに、なぜメジャコンだけが生き残ったのでしょうか？ おわかりですね）。年齢は人年齢で3-5歳。人が好きで積荷に紛れて町へやってきました。たどたどしいけど、人間の言葉がちゃんとしゃべれます。

性質は、ラテン系の明るいサウンドに合わせて体を動かすのが大好きです。♪ウ〜〜〜メジャコン！の掛け声で歌って踊ります。生まれは熱帯の国かも！

特技はお弁当作りが大好き！ 遺伝子の中に「3・1・2のルール」がインプットされているので、メジャコンの作るお弁当は、健康的で子どもに大人気。おいしい匂いにつられて、しっぽを回して飛んでしまいます。

弱点は栄養バランスの悪いお弁当箱を見ると、急に元気がなくなり、虫歯が痛くなります。

腰に付けているお弁当箱形のベルト、「オベルト」が元気のバロメーター。色分けされた3・1・2の割合がベストバランスです。そして、「オベルト」の中には、「主食・主菜・副菜」を教える3匹の妖精（イエロン・グリリン・レンドン）が住んでいます。

〔星みつる：メジャコンのデビュー報道資料（2006）より〕

### メジャコンの歌ができるまで

「弁当箱法」は“何をどれだけ食べたらいいかについて知りたい、それを実行するための簡単な物差しが欲しい。楽しく、大人も子どももみんなので使える方法がいい”という強い願いから、「料理選択型食教育」構築の過程で生まれてきたことは、本連載の第1回に書いた通りです。

進め方のキーワードは、学習者主体・学習者参加型（子どもたち主体・子どもたち参加・子どもたち発信型）。これは大人が企画し準備したプログラムへの参加だけでなく、何のために、何を学びたいか、どう学びたいか、どう活かしたいか、どう伝えたいか等を検討する企画から、実施・評価・次の行動へというPDCAフルコースへの参加であることは言うまでもありません。今、文部科学省が積極的に検討しているアクティブラーニングの、最も身近で、頻度が多く、継続可能な実践例でもあります。

メジャコン制作者の星みつる氏は、NHK教育「ひとりのできるもん」「英語であそぼ」など多くの作品を作った映像教育界の第一人者です。私たちの活動へ賛同してくださり、メジャコンと歌の検討が始まりました。まず、「弁当箱法」のコンセプト

# An extended nutrition education material of "3・1・2 Meal Box Magic" Song & Japanese, English and Karaoke

▶「メジャコン 3・1・2のおべんとう」英語版・日本語版の歌詞

## ♪ Mejacon's 3・1・2 Meal Box Magic

♪ Eating will make you grow  
Eating will make you strong  
Mealtime for you, mealtime for me  
Under the big blue sky  
You can have a balanced meal every day  
3・1・2 rule is a healthy way

One good meal to keep you well  
Gives you the energy that you will need  
Perfect size for a perfect meal  
Let's enjoy the day and make a healthy choice

Now, here's how to make your lunch  
Fill it up, pack it nice  
With your favorite food  
But remember to choose the right amount  
Always follow the 3・1・2 rule

Staple food with grains is 3  
Bread or rice the biggest part  
Fish, meat, egg as main dish is 1  
Dish with vegetables 2  
Anyone can make a good meal using this scale  
3・1・2 rule for a perfect lunch

Follow this point to make a side dish  
Don't pack the meal in all the same way  
Oily food, salty food, one is enough  
Different kinds of cooking for a perfect meal

Eating will make you smile  
Eating will make you laugh  
Mealtime for you, mealtime for me  
It's such a happy time  
So, come on let's make a meal, a special meal  
Meal box magic, 3・1・2 rule  
Meal box magic, 3・1・2 rule

## ♪ メジャコン 3・1・2のおべんとう

♪ おいしい しあわせ あおぞらのした  
ピクニック ニクニック とぎめくりズム  
ひとめでわかる えいようバランス  
3・1・2の おべんとう

おべんとうばこの おおきさは  
いっしょくぶんの エネルギー  
じぶんにあった びったりサイズ  
えらぶことから はじめよう

おべんとうばこが きまったら  
つめかたのコツ おぼえよう  
うごかぬように しっかりつめる  
しよじのりようは せいかくに

えいようバランス ひろさでわかる  
しゆしょくが3 しゆさいが1 ふくさいが2  
だれでもできる りょうりのものさし  
3・1・2の おべんとう

おいしいおかず つくるには  
おなじょうりは かざねない  
あぶらやしのお おおいもの  
そんなおかずは ひとつまで

しよじはまかせて たのしいじかん  
ピクニック ニクニック とぎめくりズム  
おいしいえがおの スペシャルメイク  
3・1・2の おべんとう  
3・1・2の おべんとう



© 星みつる/NPO 法人食生態学実践フォーラム

制作:株式会社スターシップ  
監修:NPO法人 食生態学実践フォーラム

トや実施方法等をご理解いただいた上で、筆者ら素人作成の歌詞案をお渡ししました。それを踏まえて星みつる氏を含む専門家集団の案をいただき、さらに教材の視点での検討等を繰り返し、「メジャコン 3・1・2のおべんとう」の歌（日本語版）が誕生しました。早速試作版のCDをコピーし、全国各地の子どもたちに使用してもらい、学習効果を検討しつつ活用される中、年代を超えたニーズの高まりを受けました。

次いで開発初期からの願いであった、英語版作成に着手しました。東京国際大学名誉教授ベリ・ドウエル先生の厳しい校閲を受けた筆者の英語版第1案を持って、星みつる事務所を訪問。歌手からは、この英語文では「うまく乗らない」「歌は気持ちそのまま表出されるもの、押しつけは歌にならない」と学習者参加型食教育の基本と同じ視点の忠告を受け、振り出しに戻っ

たことが思い出されます。

そうです。歌は、それぞれの人の中に染み込んでいくような食教育の案内役を果たしてくれる！ 現実に、食育セミナー等でこの歌が流れ、メジャコンの映像が流れると、子どもたちはいつの間にか踊り始めます。目をキラキラさせて歌うのです。ですからNPO法人食生態学実践フォーラムの食育セミナーではこの歌を歌いながら「弁当箱法」の5つのルールを学習するプログラムが大人気です。

今、「食生態プロモーターズ」メンバーで、大阪体育大学の加藤勇之助（保健体育科教育学）教授が中心になり、食教育の観点を含むダンス振り付けの検討も始まっています。ご期待ください。

## 「弁当箱法」への国際的な期待

実はこの原稿を韓国・ソウル大学のホテ

**3・1・2のおべんとう**

作詞 星みつる  
NPO法人食生態学実践フォーラム監修  
作曲 小原重彦

おいしいあわせ あおそらの したー ヒクニック ニックニック ときめくりズム

ひとめで わかる えいよう バランスー 3・1・2 の おべん とう

おべんとうは この おおきさは いっしょく ぶんの - エネルギ - じぶんにあった ひつたりサイズ えらぶ ことから

はじめよ う おべんとうはこが きまつたら つめかたの コツ - おほえよ う

うかぬよう に しっかり 詰める しょくじの りようは せいがく に

えいようバ ラ ンス ひろさでわか る- しめしょくが 3 しめざいが 1 ふく さいが 2 たれても

でき りようりの ものさしー 3・1・2 の おべん とう おいしいおがず つくるには

おなじちようりは かさねない あぶらやしのお おおいも そんなおがずは ひとつま で

しょくじはまか せて たのしいじかんー ヒクニック ニックニック ときめくりズムー おいし い

えがおの スペシャルメイカーー 3・1・2 の おべん とう 3・1・2 の おべん とう

ルで書いています。6日間の滞在期間中に「弁当箱法」をめぐって驚くことが連発しています。1つ目、ソウル大学の「地域栄養学」受講生への「食育ガイド」を用いた特別講義をした後、大学院生の一人が韓国版「弁当箱法」の開発と評価に関する研究が順調に進んでいることを報告。すでに、低所得家庭の子どもたちへの配食サービスで実践した結果を含めていました。2つ目、ケニア出身で現テキサス工科大学のマリ・ムリミ教授と、筆者が1991年にケニアのマチャコス村の食生態調査結果をベースに作詞した「ギゼリの歌」を一緒に歌い踊りながら、歌やダンスによる栄養教育の素晴らしさを賛美し合ったこと。3つ目に学会招待で基調講演したアメリカの栄養教育学会

長ケンドラ・カッテルマン教授が、学会誌 Nutrition Education and Behaviorに「弁当箱法」の紹介を含めて食生態学研究と実践の原稿要請をしてきたこと。“まず1食の適量を決めて、料理の種類を割合で示すだけという、シンプルなコンセプトは世界各地で共通に使える”と褒めてくださいました。「弁当箱法」の核心を褒めていただき、胸が詰まり、即答で承諾しました。

日本発、子ども「参加」の栄養教育の実践と研究への国際的な期待が高まる中、緊張して2016年を迎えます。8回の連載にお付き合いくださり、感謝申し上げます。

参考文献  
足立己幸：歌やダンスを楽しみながら“食物の正しい組み合わせ”を学び合い、共有する教材 日本栄養士会雑誌、2010;53 (6) : 25-28