

食にかかわる専門家をささえる

NPO法人 食生態学実践フォーラム



〒 169-0075

東京都新宿区高田馬場 4-16-10 コーポ小野 202

TEL & FAX : 03-5925-3780

2016.3.31 Vol.41

E-mail : forum0314@angel.ocn.ne.jp

http://www.shokuseitaigaku.com/

■食育講演会

総合ケアセンター南三陸(宮城県南三陸町)

2016.2.18

南三陸町では、食育推進計画を含む健康づくり計画が、平成 28年 3月に策定されました。計画を推進するために、住民が現在、町で取り組んでいる食育活動を知り、自分たちはどんな活動ができるかを考える機会になることを願い、今後、地域での食育活動の土台やつながりを作りたいという思いから、「食育講演会」を計画しました。その第一弾として、足立己幸先生に講師をお願いし、また、「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり共食会」の共食サポーターであるヘルスマイトと協働で実施しました。

共食サポーターは、地域の特性を活かした地元産のタラを使った料理の展示やレシピの配布をし、町の管理栄養士とともに、「魚を主菜に3・1・2」での1食を作りました。さらに、展示コーナーで参



20代から90代まで幅広い年齢の方々が参加。



タラを使った料理の展示を見る参加者たち。

加者への説明も担当しました。

食育講演会には、20代から90代まで幅広い年齢の方々92名が参加しました。食育講演会終了後のアンケートには、「生きていくための食事の大切さを痛感した」「改めて食育の大切さについて考えさせられた。学校でも、子どもたちに伝えていくことができればと思う」「自分自身や周囲との関わり、食べることと生きることの結びつきについて考えるよい機会になった」など、素晴らしい感想をたくさん書いていただきました。

共食サポーター(ヘルスマイト)の皆さんからも、「満足感いっぱいの講演会だった」「次回はどんなことを企画するのか? 企画したらよいのかな?」というワクワクする感想が寄せられ、これからの食育活動に、期待が持てるものになりました。

※詳しいことは、南三陸町公式ブログ「南三陸なう」をご覧ください。

http://minamisanriku-now.blogspot.jp/2016/03/blog-post_9.html

佐々木美津恵(フォーラム正会員・南三陸町保健福祉課技術主幹)

■第17回日本健康支援学会 教育講演・ランチョンセミナー 名古屋学芸大学(愛知県日進市)

2016.2.27

2月27日(土)に、愛知県日進市の名古屋学芸大学にて、第17回日本健康支援学会年次学術大会が開催され、教育講演とランチョンセミナーを名古屋コアが担当しました。

教育講演は安達内美子氏(名古屋学芸大学)による、「正しい食の実践『3・1・2弁当箱法』による『健康な食事』の実現」をテーマに、また、その直後に連続してランチョンセミナーを組み合わせ実施しました。



東海産の料理は、白飯(上左右)、さば塩焼き、松笠いかバター焼き、源氏蒲鉾(以上、上まん中)、野菜の煮物(下左)、穂つき筍、小松菜きのこのお浸し、美濃っごんぼ(下右)。

主に運動・スポーツの専門家として、日頃から健康を支援する方々が参加されてきました。そのため、「健康な食事『3・1・2弁当箱法』」についての情報と実践の機会の提供が、目的でした。

教育講演の内容は大きく2点です。1点目は、「健康な食事からの健康支援」の方法として、栄養素・食材料・料理選択型の3つの教育方法があるが、その中でも料理選択型栄養教育としての枠組みである主食・主菜・副菜とは具体的に何であるかについて、また料理選択型栄養教育の教材である「3・1・2弁当箱法」についての説明がありました。

2点目は、「3・1・2弁当箱法」のルールに基づいた食事は健康につながるのか、「健康な食事」を実現するためのプログラムについて、実際に大学生を学習者とした「3・1・2弁当箱法」による介入研究の報告が行われました。

ランチョンセミナーは、上の写真にある「3・1・2弁当箱」(約600kcal)の弁当を実際に目で見て、実際に喫食し体験していただきました。希望者には、その弁当を食生態学実践フォーラムの弁当箱に詰め替えていただきました。また、ルール1にある「自分に合った弁当箱を選ぶ」では、600kcalではなく、700kcal、900kcalに該当した方には、



900ミリリットルの弁当箱に詰め替える男性。

追加の料理を取って詰め替えていただきました。弁当は、地域の総菜屋に依頼。弁当の内容は、入手可能な地域の食材料を使用することとし、できる限り東海地域産の魚と野菜を用いた料理としました。

参加者の方のアンケートには、「『3・1・2弁当箱法』を初めて知った」「わかりやすい教材である」「もっと『3・1・2弁当箱法』を広げるこういった研修会があるとよい」という記載がありました。

「健康な食事」として、何をどれだけ食べればよいかの実践例として、「3・1・2弁当箱法」が食の専門家以外にも普及・啓発されたことを感じた研修会でした。

平田なつひ（名古屋コア・金城学院大学）

■食生態食育プロモーターズ

養成講座報告

日本女子大学(東京都文京区)

2016.3.27

3月27日(日)、食生態食育プロモーターズ養成講座を、日本女子大学70年館6階調理大教室で開催いたしました。

今回の養成講座は、月刊「学校給食」に連載された「『3・1・2弁当箱法』から展開する食育」などの資料をもとに、高増が「3・1・2弁当箱法」を使ってどう実践していくかの視点で講義を行



それぞれ持参した弁当箱に詰めた弁当を一同に集め、互いに評価し合う。

い、また、針谷順子氏からは、実践例をふまえながら、実際の弁当の詰め方やその展開例を示していただきました。その後、「3・1・2弁当箱法」を確認する意味もこめて、参加者自ら弁当をつめ、お互いに評価し、試食しました。

午後からのワークショップでは、「3・1・2弁当箱法」の学習素材として、食育カレンダーを取り上げました。第三次食育推進基本計画をふまえ、参加者にそれぞれのフィールドワークの現状と課題について述べていただくとともに、食育カレンダーを用いた「3・1・2弁当箱法」の活用について、グループごとに考え発表しました。

養成講座終了後も、参加者間で情報交換を行い、新たなネットワークづくりができた1日だったのではないかと思います。

高増雅子（フォーラム理事・日本女子大学）

■月刊「学校給食」の連載

「3・1・2弁当箱法」から展開する食育

学校の食育では、“弁当”を教材とした実践が多くされています。その学習目的は、楽しさ・おいしさから児童・生徒が自分で作り上げる達成感等までさまざまです。しかし、これらと栄養・健康面や環境面との統合的な意味や効果について、科学的根拠にもとづいて展開されたものはあまり見られません。そこで、「学校給食」の編集部がこうした点に注目し今回の連載を企画され、本フォーラムの会員が執筆しました。

まず①“食事”のイメージを育て共有したい！、で弁当箱法の学習のねらいを伝え、次いで②科学的根拠を発達段階に応じて子どもたちへ～5つのルールを例に根拠を明示し、③給食と家庭科のコラ

ボで進める食育、④野菜摂取量の向上を目指した中学校の実践、⑤子ども主体の活動を支える“食事構成のわかりやすさ”として事例を載せました。また、最後には、⑥多様な食材の組み合わせをどう捉えるか、⑦弁当箱法の身につけ方と実践例としてQ&Aコーナーを設け、読者の質問に答えるというフルコースの連載となりました。

これらを通読してみると、本フォーラムの「食にかかわる専門家を支える」活動では、理論(弁当箱法)の背景となる理念(①②)を、教育実践(③④⑤)に反映させていくことをとても大切にしていると改めて感じました。

※連載記事は、フォーラム HP「会員の活動報告」をご覧ください。

平本福子(フォーラム理事・宮城学院女子大学)

●2016年度総会・総会研修会のお知らせ

日時：6月5日(日)

総会 13:00～ 研修会 14:00～

会場：日本女子大学 新泉山館

テーマ：“貧困の連鎖”が深刻化するほど問われる、それぞれの食の自立、とりわけ「食事づくり力」とは？ その形成とは？

基調講演：「子ども・家族・地域の“貧困”と食」新潟県立大学教授 村山伸子氏

ご案内を同封いたしますので、ぜひご参加ください。ホームページからもお申し込みいただけますので、ご覧ください。

●会費納入のお願い

2016年度年会費を、同封の郵便局払込用紙か下記口座へ5月末日までに、お振込をお願いいたします。[振込先]三菱東京UFJ銀行・高田馬場支店(普)1517770 特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム 理事長足立己幸

●事務局からのお知らせ

2016年度の開室日は、原則として火曜日と金曜日となります。開室時間は10:00～17:00です。不在の場合は、留守番電話にメッセージをお残しいただくか、ホームページの「お問い合わせ」からメールでご連絡ください。



午後のワークショップ。自分の課題に応じて「3・1・2弁当箱法」の講座を計画し発表した。