



食にかかわる専門家を支える NPO法人 食生態学実践フォーラム

■「栄養の日・栄養週間」のイベントに

「3・1・2 弁当箱法」を展示
パシフィコ横浜（神奈川県横浜市）

2017.8.6～8.7

公益社団法人日本栄養士会主催の平成29年度全国栄養士大会が、8月6日（日）～7日（月）、パシフィコ横浜で開催されました。全国から管理栄養士・栄養士、養成校の学生等が一堂に会し、展示会場も多くの人々が途切れることなく大変盛況でした。

公益社団法人米穀安定供給確保支援機構（以下、米穀機構）から、「3・1・2 弁当箱法」の科学的根拠についてのパネル展示とその説明、関連教材の紹介をする展示コーナーの協働出展の申し入れがあり実現したものです。

初日（6日）のランチョンセミナーで、「みんなで楽しく使える食育ツール 超簡単、適量でバランスのとれた1食づくり『3・1・2 弁当箱法』—コンセプトと多様な展開— 足立己幸（女子栄養大学名誉教授）」を聞いて展示を改めて見ていく人々や、米穀機構が主催する「女子大学生等を学習者とした『3・1・2 弁当箱法』体験セミナーを体験しました」と展示を見ていく学生、「今でもそのときの弁当箱を使っています」と嬉しいことを言ってくれた卒業生、「『3・1・2 弁当箱法』は初めてです」と熱心にパネルを見ていく人、実物の700mlの弁当箱に詰められた弁当が、主食・主菜・副菜の食器に盛りつけられた1食と同じであることを見て関心を寄せた方々など、多くの方が展示コーナーに立ち寄っていただきました。

展示会場で、1つの食品の紹介展示が多くみられたなかで、バランスのとれた1食づくり“ごはんがまんなか「3・1・2 弁当箱法」”ののぼりが映えていました。

また、日本栄養士会が制定した「栄養の日・栄養週間」のイベントに「3・1・2 弁当箱法」もデビューしてきました。

薄金孝子（フォーラム理事、神奈川コア）

■第34回子どもの食からの自立を支える食育セミナー ぴったり食事づくりにチャレンジ！

社会福祉法人健友会みなみかぜ地域交流センター（埼玉県川越市）

2017.8.9～8.10

8月9日（水）～10日（木）に、第34回子どもの食からの自立を支える食育セミナー「ぴったり食事づくりにチャレンジ！」を、社会福祉法人健友会みなみかぜ地域交流センターにて開催いたしました（主催：NPO法人食生態学実践フォーラム、共催：社会福祉法人健友会・医療法人西部診療所）。今回は小学校1

年生～中学校1年生と、高校生のお姉さんがサポートとして1名加わり、合計23名の子どもたちと、地域の高齢者8名、女子栄養大学の学生9名とスタッフは14名、総勢54名となりました。

初めて参加する子どもと、2回以上参加する子どもが半数ずつという割合で、2回以上の子どもたちが初めての子をリードして教えている様子が見受けられました。

今年のセミナーは、2つの試みを取り入れました。1つ目は、子どもたちに手づくりの大切さを伝えるために、既製品（お惣菜）と手づくりの比較をしました。既製品は手間がかからず手に入りやすいですが、手づくりでは子どもが調理できることで、食材費だけでよいということ。また、子どもが調理できることで家族の助けになり、家族にもよいというメッセージを伝えました。

2つ目は、1つ目の試みに関連し、朝食に卵料理を作れるとよいと思い、卵料理の朝食を家族に作ってあげることを宿題にしました。持ち帰った卵で、家族に朝食を作り、そのことを発表してもらいました。何も入れずに素材そのものを調理した子や、他の食材を加えてアレンジした子など、いろいろな卵料理の発表がありました。「朝食に卵料理を作ってみて、どうでしたか？」という問いかけに、「初めて一人で卵料理を作ってみて、家族がおいしいと言ってくれたので、もう一度1人でやってみたいと思った」「前日に宿題について、セミナーで丁寧に説明をしてくれたので、一人できちんとできた」などが挙げられました。

一人ひとりが自分でやるのが重要であり、一人ひとりに向き合っていることが大切だと実感したセミナーでした。

※ホームページにも掲載しておりますので、ご覧ください。

中川尚子、田村みどり、佐藤亜希子、針谷順子（社会福祉法人健友会）

■第64回日本栄養改善学会研究自由集会 「食」を理論的にどうとらえるか？

～食生態学の理論とその活用・展開

アスティとくしま（徳島県徳島市）

2017.9.13

9月13日（水）、第64回日本栄養改善学会（アスティとくしま）で研究自由集会を開催いたしました。今年は徳島と遠方なことから、参加人数が少ないのではと心配していましたが、例年より多い36名の参加があり、準備した資料が足りなくなり対応に走り回る等、うれしい悲鳴の連続でした。参加者は主に大学教員でしたが、大学院生が7名、歯科や給食会社の管理栄養士



ディスカッションでは、活発な意見交換が行われた。

の方の参加もあり、例年がない広がりが見られたように思います。

今年のテーマは『食』を理論的にどうとらえる

か？～食生態学の理論とその活用・展開」でした。

まず「今、あらためて食生態学の理論とその活用に期待されること」と題して、足立己幸理事長から、「なぜ理論にこだわるのか、なぜ理論が必要か」について実践例をあげ、「食生態学—実践と研究」10号7ページの図を用いてお話ししていただきました。

次いで、食生態学理論の活用・展開の事例として、学校における食教育から、食環境の概念図を活用した魚食育の事例について、上原正子（愛知みずほ大学短期大学部客員教授）さんから。食事づくり行動の理論モデルを活用した、大学の給食経営管理実習や地域での学生の活動について、山本妙子（神奈川県立保健福祉大学教授）さんから、話題提供をしていただきました。お二人とも、実際の実践活動のなかでの食生態学の理論・概念を活用することの意義や難しさなどについて、お話ししてくださいました。

その後、上原さんの報告にあった「人間・食物・食環境の概念図」について、足立理事長から補足説明をしていただき、参加者間で食生態学の基本の概念図についての理解や問題意識を共有しました。

参加者間でのディスカッションでは、大学で公衆栄養学を担当されている方から、「疫学的手法である地域の塩分摂取の課題解決について、疫学的手法で取り組もうと思っているが、どうも違うのではないかと、もっと違う観点からみていけないかと迷っていたので、今回の話はとても参考になった」という意見が出ました。一方、「食生態学の理論を活用して、学術的な研究がどの程度できるのかについて聞きたい」という、今日のテーマにズバリの発言がありました。そして、足立理事長から「人々の食塩摂取行動について、『食事づくり行動』の図をなぞってみても、さまざまな行動から成り立っている。それらの知識・態度・行動レベルや環境レベル等多様な要因が絡んでいる。どこに問題があるのか、問題の根源はどこか等、まずはじめに全体を概観してみることが必要です」との発言がありました。

さらに、臨床栄養学を担当されている方から、「実際に地域で活動しようと思ったら、地域全体を視野に入れる食生態学の理論が重要だと気づき、興味深かった。しかし、自分は今まで食生態学の理論について学ぶ機会がなかったし、管理栄養士養成教育にもない。どうしたらよいのか」と、またまた直球の発言

がありました。この発言について、上原さんから「自分もはじめは、わからないことばかりだった。今でも十分に理解しているとは言えないけれど、栄養教諭などの仲間が集まって勉強する場を設けている」と返していただく場面もありました。

参加者を交えてのディスカッションは、例年同様、短い時間となりましたが、今年はテーマ「食生態学の理論とその活用」について、真正面から意見交換ができ、まさに研究自由集会としての醍醐味が得られたように思います。

平本福子（フォーラム理事、宮城学院女子大学）

●キューピーみらいたまご財団からの助成授与

このたび、一般財団法人キューピーみらいたまご財団より、『3・1・2 弁当箱法』を主教材とする食育の担当者養成研修事業で助成金をいただくこととなりました。10月2日（月）に助成金授与式が行われ、90件ほどの応募から選考の結果、食育活動8団体、居場所づくりに12件団体が授与されました。

当フォーラムはこの助成金で、『3・1・2 弁当箱法』の担当者養成研修と、研修会用の教材作成をします。研修会は今年度中に4会場で行い、神奈川・埼玉・仙台・東京で実施を予定しております。詳細につきましては、フォーラムのホームページにて公表いたしますので、ぜひご参加ください。人数制限もありますが、希望の方はホームページよりお申し込みいただけます。

●2018年版食育カレンダー販売のお知らせ

今年も、「食育カレンダー」ができあがりしました。2018年のテーマは「毎日の食事を楽しむ、おいしく食べる 主食・主菜・副菜のバランス食12か月」です。旬の食材を活用しながら、「適量」で「バランス」のよい食生活を実現しましょう！

1部870円（送料別）、10部以上は、1部670円（送料無料）で販売します。お申し込みは、メール、ファックスで。近日中にホームページにもアップする予定ですので、ホームページからもお申し込みください。

●会費納入のお願い

2017年度年会費をまだご納入いただいていない方は、同封の郵便局払込用紙をご利用になるか、下記口座まで、お振り込み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

●事務局開室日のお知らせ

2017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。