



# 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

## ■第15回総会報告

日本女子大学新泉山館

2018.6.3

6月3日(日)、日本女子大学新泉山館において、第15回総会が開催されました(出席者は委任状を含め44名)。理事長からは、「フォーラムは、組織的に質の高い活動の輪が広がりつつあることを、少しずつだが外に発信できるようになってきた。2018年度事業計画案にあるように、活動の足跡の記録を作ろうと準備段階に入っている。平成29年度食育白書は共食でスタートし、キーワードが人間側に寄ってきている。フォーラムも新しい組織の環を作りながら、基本に基づいた活動を行っていきましょう」と挨拶がありました。

2017年度事業報告・決算報告、2018年度事業計画・予算が審議され、原案どおり承認されました。

高橋千恵子(フォーラム理事)



日本女子大学新泉山館、受付の様子。

## ■総会研修会報告

**「料理選択型栄養・食教育」、主教材「主食・主菜・副菜を組み合わせる」・「3・1・2弁当箱法」による食事法の原点を確認し、直近する食の課題解決にどう活用するか**

日本女子大学新泉山館

2018.6.3

総会后、同会場にて総会研修会が行われました。申込78名に対し93名もの参加があり、会場は熱気に包まれていました。

基調講演は、当フォーラム理事長の足立己幸(女子栄養大学名誉教授・名古屋学芸大学名誉教授)から、「料理選択型栄養・食教育」、主教材「主食・主菜・副菜を組み合わせる」・「3・1・2弁当箱法」による食事法の原点を確認し、直近する食の課題解決にどう活かすか、という演題でした。



座長の足立己幸氏(左)とシンポジストの塚原丘美氏(右)。

一人ひとりの「食の自立力」形成と適切な専門支援が重要であり、そのためにはもっと「寄り添い合う」ことが必要で、「食生態学」は「栄養学」が「もっと人間に寄り添わないと実践につながりにくい」という危機感から生まれた。食事を栄養素や食材料やバラバラの料理に分解してとらえるだけでなく、食事をできるだけ「食事ごと」でとらえて、評価し、他の人に伝達していきたい。そうした思いから「学習者と支援者が共有しやすい教材」として「3・1・2弁当箱法」が開発されてきました。誰もが理解し、実践し、共有できる教材として開発してきた「料理選択型栄養・食教育」、「主食・主菜・副菜を組み合わせる」・「3・1・2弁当箱法」の主教材について、もう一度、開発の原点に戻って、正しい理解、それぞれのゴールに向かっての適切な展開、そして自分たちの専門性や個性を発揮しあってすすめる活動の輪を、どうやって広めていくのか、の話がありました。

弁当箱に料理をうまく詰め合わせることが目的でなく、「3・1・2弁当箱法」のスキルを基礎に、日常の食器や料理を使って、それぞれのからだ・心・暮らしや地域の特徴を活かした食事を



100名近い参加者で会場の奥まで埋まった。



「3・1・2弁当箱法」のリーフレットを見る参加者。



シンポジウム後の質疑応答では、活発な意見交換が行われた。

準備し、みんなで食べ、共有し合う力が育っていくことが大事だと思いました。

その後、足立理事長を座長としたシンポジウムを行い、各活動現場からの問題提起があり、「直近する課題解決のために、何が必要か？」について討議しました。

○子どもや高齢者の「拠りどころ」の食支援で

針谷順子（社会福祉法人健友会地域事業部長）

○子どもを主体に栄養・食専攻の大学生・大学院生と地域ボランティアとつながる「3・1・2キャラバン」から

平本福子（宮城学院女子大学教授）

○多様な臨床現場の食支援で

塚原丘美（名古屋学芸大学教授）

○市販弁当や食堂等食環境からのアプローチを含む行政の現場で

清野富久江（厚生労働省健康局健康課栄養指導室長）

高齢者、子ども、病院、市販弁当や子ども食堂等からの取り組みから、“学習者と支援者が共有できる教材”をとおして、「食事像」のイメージから「食事」を具体化し、このような体験を重ねることにより、食を営む力を養うことができるのではないかと。新たな気づきと原点に戻っての学習ができた研修会でした。

尚、内容の詳細は、2019年3月末発行の「食生態学—実践と研究 12号」で紹介します。

原田由美子（フォーラム運営委員）



左からシンポジストの平本福子氏、清野富久江氏、針谷順子氏。

### ●研修会に参加して

今回の講演内容である「3・1・2弁当箱法」は、大学の授業でも学んだことがあり、それを作られた方の話を聞くという貴重な体験でした。「子ども食堂H」という場での「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」ことの重要性や、子どもが高齢者に「3・1・2弁当箱法」を教えるという、単に管理栄養士が行うだけではない教育方法にはとても驚きました。

また、健康な方だけでなく、疾病を持つ方にも応用が可能であることがわかりました。特に、食事を楽しむという意味を持たせたまま治療へつなげるという食事療法には、非常に感銘を受けました。勉強になることがとても多く、今後の勉学の意欲が高まりました。

古賀優弥（帝京平成大学健康メディカル学部3年）

### ●会費納入のお願い

2018年度年会費をまだご納入いただけていない方は、下記口座まで、お振込をお願いいたします。[振込先]三菱UFJ銀行・高田馬場支店（普）1517770 または ゆうちょ銀行 ○一九（ゼロイチキュー）店（019）（当座）0702760

名義はどちらも、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 です。

### ●事務局からのお知らせ

今年度の開室日も、原則として火曜日と金曜日になっております。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。

### ●第35回食育セミナーのお知らせ

今年度の食育セミナーは10月を予定しております。

詳細につきましては、決まり次第ホームページ (<http://shokuseitaigaku.com/>) にてご案内させていただきます。