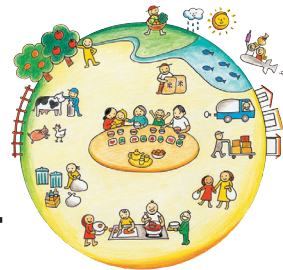


食にかかわる専門家をささえる

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

2009.7.3 Vol.19

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

http://www.shokuseitaigaku.com/

■第6回総会

2009.5.31

日本女子大学 (東京都文京区)

日本女子大学新泉山館において、第6回総会が開催されました(出席者は委任状を含め46名)。理事長挨拶では、活動の質が着実に高まってきて嬉しい。機関誌「食生態学—実践と研究」第2号を発刊したこと、食育プロモーターズに続く専門プロモーターズ研修がスタートしたこと、地方拠点(仙台・名古屋・神奈川)活動が順調に展開し始めたこと等、具体的に報告されました。議案は2008年度事業報告・決算報告の他、2009年度事業計画・予算、新規役員につき審議され承認されました。尚、新規役員は以下のとおりです。足立己幸(理事長)、針谷順子(副理事長)、薄金孝子・小川正時・尾岸恵三子・越智直実・高橋千恵子・武見ゆかり・平岩扶巳代・平本福子・藤原眞昭・二見大介・森嶋道子・吉岡有紀子(理事)、樺澤禮子・松下佳代(監事)。

今年度は、北海道標津町での食生態学地域実践事例研修等新規事業も企画されており、活性化してきた活動が会員数増加という成果にもつながるようにと確認しました。

(理事：高橋千恵子)

■東京研修会

2009.5.31

「健康・生活の質」と「環境の質」の共生の視点で食育を考える

日本女子大学 (東京都文京区)

総会後、『「健康・生活の質」と「環境の質」の共生の視点で、食育にもとめられていること—行政の実績と限界を踏まえて—』という演題で、厚労省生活習慣病対策室の栄養・食育指導官河野美穂氏(本フォーラム正会員)に、近年の食と社会をめぐる現状、食育基本法、食育推進計画に基づく推進、栄養政策と食育推進の今後の展開と方向性について、公表

されたばかりの食育白書の資料等を使って問題提起をしていただきました。

続いて、足立己幸氏が、「食環境の概念をめぐる」として「健康・生活の質」と「環境の質」の共生の視点で、人間、

食物、地域との関わり、食べる行動と食環境の多面的・重層的なかわりなどについて、ワークショップの論点整理のヒントを提案しました。

参加者8名から12名で1つのグルー



賛助会員の敷地佳純さんが、東京研修会の様子をイラストにしてくださいました。

プを作り、「健康・生活の質」と「環境の質」の共生の視点で、自分たちが注目するライフステージでの現状や問題点とその対策等について話し合い、考え合うためのワークショップを実施。ワークショップ初体験の参加者も、付箋に自分の思いやキーワードを書き、模造紙に張り付けるうちに、グループ内での活発な意見交換に参加していました。閉会時間が迫る中、学生グループから発表が始まり、最後の高齢者世代のグループまで、それぞれのグループの意見を発表することができました。全く違う年齢や活動拠点の参加者が、「健康・生活の質」と「環境の質」の共生という共通のキーワードで、短い時間ではありましたが、各グループとも、自分たちの課題や課題解決策を少しでも共有することができたのではと感じます。と同時に、予定人数を大幅に超えた120名以上のワークショップを、短時間で進めることの難しさも感じた次第です。

(運営委員：高増雅子)

■産・学・官・民協働による「3・1・2弁当箱法」セミナー 2009.4.26 伊勢丹 (神奈川県相模市)

伊勢丹相模原店のバンケットルームにおいて、「ぼくの！わたしの！ぴったり弁当をつくってみよう」を開催しました。この企画は、神奈川コア、伊勢丹、相模原市保健所、相模女子大学の協働によって実施され、本NPO法人の神奈川コア初の事業ともなりました。4歳から50歳代の方まで総勢23名の幅広い年齢層の参加者は、「3・1・2弁当箱法」についてクイズも交えて学習後、最近大人気の“デパ地下”の料理、全10種類の中から各々、自分にぴったりの弁当を設計し、詰めて、和気あいあいと“ぴったり



感”を味わいながら食べました。

普段は、野菜の苦手な子どもが、自分の描いたお弁当の絵に合わせて野菜を一生懸命詰めて最後まで食べていたり、最初1リットル以上の大きさの弁当箱を持参したお父さんが、学習後、弁当箱を800mlにして少し心配そうでしたが、食べてみると「意外と食べ応えがあってびっくりしました。ちょうどいいです」と満足げに話す姿も見られるなど、楽しく充実した半日となりました。

(理事：吉岡有紀子)

●弁当箱法に関する活用について

5月26日の閣議で、平成21年度版の食育白書(20年度食育推進施策)を決定し、データで公表されています。この中で、食育を通した健康づくりの実践事例として「3・1・2弁当箱法」が紹介されました。また、このことを平成21年6

月8日の保健衛生ニュースにも掲載されました。

会員の皆様は、食育白書に公表される前から「3・1・2弁当箱法」をすでに活用されていると思いますが、「3・1・2弁当箱法」の基本の図や、5つのルールを掲載するときは、「出典：NPO法人 食生態学実践フォーラム」または「出典：足立己幸・針谷順子「3・1・2弁当箱法」(群羊社2004)」と明記してお使いくださるようお願いいたします。

今まで、積み重ねてきた研究・実践に基づいた科学的根拠のある「3・1・2弁当箱法」が、一人でも多くの人々の食や健康の向上について役立てることは、大変喜ばしいことで、今後も大いに活用されることを願っております。

●機関誌の販売について

機関誌『食生態学—実践と研究』第2号が発刊されました！

すでに会員のみなさま方には1部ずつお送りさせていただきましたが、1冊1,000円で販売も承ります。ぜひ、授業等でもご活用ください！お申し込みは、FAXかメールでフォーラム事務局まで。

●夏の食育セミナーのお知らせ

日時：8/4(火)～8/6(木)2泊3日
会場：みなみかぜ地域交流センター(埼玉県川越市)
対象：小学校3年生～中学生 20名

参加費：会員のお子様

12,000円

非会員のお子様

16,000円

近隣にお住まいのお子様は、日帰りでの参加も可能です。その場合、参加費は半額となります。詳細は同封のチラシをご覧ください。

●プロジェクト研究会の

お知らせ

諸事情により、日程が変更になりました。

今年度は、10/10(土)、10/17(土)に続けて開催します。詳細は、追ってお知らせいたします。

事例④

一食の適量と栄養バランスがわかる「3・1・2弁当箱法」
(特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム)

—1日ではなく、一食単位の食事の“マイサイズ”

健康に暮らしていくためには、バランスのよい食生活が基本。食事の適量とバランスを、1日単位ではなく“一食単位”という暮らしの単位で理解し、実践するために、研究と実践の積み重ねから生まれたのが「3・1・2弁当箱法」である。

身近な道具を使って一食量の目安が知りたい。量も中身も一目でわかる「弁当箱」に着目した。「弁当箱」を計量カップがわりに使うという発想だ。用意する弁当箱は、一食に必要なエネルギー量と同じ数値の容量を選ぶのがポイント。一食に必要なエネルギー量が700kcalなら、700mlの容量の弁当箱を選べば、それが“マイサイズ”となる。

—一食分の量やバランスを覚えてしまえば、多様に展開できる

食事の中心となる「主食」、「主菜」、「副菜」の各料理を主食3：主菜1：副菜2の表面積で詰めるだけ。子どもでも高齢者でも、簡単に楽しく学習でき、実践できる。食料自給率や地場産物の利用率が高くなることも実証済みである。

また、この弁当づくりを通して、一食分の量やバランスを覚えてしまえば、ぴったりサイズの弁当を友達や家族にプレゼントしたり、食卓に並べ直してコーディネートしたり、市販弁当の栄養バランスをチェックしたりと、食べる人や目的に合わせた展開が可能になる。子ども自身が発信者にもなる。特定非営利活動法人食生態学実践フォーラムは、食育のサポーター研修を重ねながら、この方法の理解と実践を広げている。

これからは一人一人が健康や食事を自己管理していく時代。一食量の“ものさし”「3・1・2弁当箱法」はその実践の有効なツールだ。

ルールは五つ

「3・1・2弁当箱法」のルール

- ①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
- ②料理が動かないようにしっかり詰める
- ③料理の組合せは主食3：主菜1：副菜2の表面積比に
- ④同じ調理法のおかずを盛ねない
- ⑤何よりも大切なことはおいしく、きれいなこと

資料：(株)群羊社「3・1・2弁当箱ガイドブック」