

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

2010.2.3 Vol.21

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

http://www.shokuseitaigaku.com/

■巻頭言 “Change”は、しっかり土台があってこそ可能なはず

国内外ともに政府は、“Change”を旗印に迎えた2010年。しかし、うまく進まず、むしろ不安定な変更が表面化し、やや混乱状態にある。新鮮でしなやかな変化は、変化しない土台(変化できないほど重要なコンセプト)がしっかりしていてこそ可能だ、と考えるので、日々の暮らしも心配になりそうだ。

実は、オバマ大統領のChangeの演説を聴いたときに、私は日本人の“主食と主菜・副菜の関係”が重なって興奮した。「日本の食事パターンは、変化しにくい主食(ごはん)と、季節や好みで組み合わせも自由に变化できる主菜・副菜の関係で、安定した多様さを作り出している」が、アメリカ社会でオバマ氏は、何を変化しにくい土台だと考えているのか、と興味津々だったからである。1971年に私が雑誌「臨床栄養」の栄養指導スポッ

ト連載で、「食事の変化しやすい性質と変化しにくい性質」と題して、ごはんを主食とする食事の味や、栄養素構成の多様さは、歴史的にも、生活の中で熟成してきたごはんを“主”食にしているの、主菜や副菜がいろいろ変化しても、全体として“安定した変化”を作り出していること。これが日本人にとってのごはんの主食性の一つなので、その因果関係やあるべき姿を、具体的に明らかにしていかなければならない、と問題提起している。39年を経過しているのに、まだ解答を出していない。

今年は、現象やデータに振り回されないで、食生態学の変化しない土台をしっかりと見据え、安定して、かつ展望のあるChangeを進めていきませんか！

(理事長：足立己幸)

■食生態学連続講座 2009.10～11 食育ワークブック「共「食」手帳」の コンセプトと活用

日本女子大学(東京都文京区)

4回目となる連続講座は、上記テーマで足立己幸氏がファシリテーターとして実施しました。「共「食」手帳」に期待してきたことを、共に手帳の開発にかかわった社会福祉法人みなみかぜの小川正時理事長、谷口友子施設長を交えて講義いただき、足立氏からコンセプトを含めた「共「食」手帳」を用いた研修の事例を具体的にお話いただきました。

研修会全体を通し、学習者自身が日々



の実践活動で抱えている問題点や課題を整理し解決できるようにと、じっくりていねいにすすめられたため、実り多い研修会となりました。

(学習内容は機関紙「食生態学—実践と研究」Vol.3に記載予定)

(理事：高橋千恵子)

■秋田研修会 2010.1.23

3・1・2お弁当箱法

—ピクニック気分で健やかライフ—

日本赤十字秋田看護大学(秋田県秋田市)

秋田における「3・1・2弁当箱法」の第1回研修会が、日本赤十字秋田看護大学・日本赤十字秋田短期大学において行われました。

講師は、本フォーラムの針谷順子氏、高橋千恵子氏。参加者は、大学周辺の地域市民(36名)、栄養士(秋田市保健所3名)、学生(看護・介護14名)、教員(5名)、職員(3名)、講師(2名)の総勢



63名でした。地域市民は、主に婦人会・女性部・生活研究グループの方々と、最高81歳を筆頭に、70代9名、60代14名、50代9名、40代2名、30代2名で、平均62.8歳。研修会は、9グループに分かれて、終日楽しい雰囲気のなかで行われました。

終了後のアンケートから、地域市民のなかで「3・1・2弁当箱法」は“続けられる”との回答者が7名(18%)。最高齢者の1名を除き、他の地域市民と全学生が、“できれば続けたい”と回答しました。さらに、地域市民、学生の9



割は、「3・1・2弁当箱法」が食の1回分の目安量の手掛かりになった」と回答しています。

なお、本研修は、

1. 「3・1・2弁当箱法」を通して、地域の方と看護・介護の学生が健やかライフにチャレンジする

2. 地域健やか型「3・1・2弁当箱法」を通して、地域の方と看護・介護の学生が協働して人々の健やかライフに貢献できる

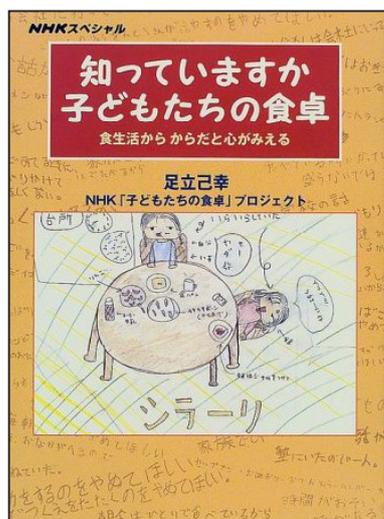
をねらいとして、地場産品を用いて、今後も続ける予定です。

(理事：尾岸恵三子)

■ NHK アーカイブス感想

1月23日に放送されたNHKアーカイブス「子どもたちの食卓」をご覧になった会員さんに、感想を寄せていただきました。

この番組は、1982年の「なぜひとりでたべるの」、その17年後の「知っていますか 子どもたちの食卓」と、今、食育をしっかりと学び始めた子どもたちの新情報を加えて放送されました。本フォーラム理事長・足立己幸らが30年にわたる地道な関わりの軌跡でもありました。



今回放送された内容を見て、一番印象に残ったのは、小学生が親への要望で「食事の時に怒らないでください」と言っていたところです。その他にも、家族と一緒に食事を食べたくない意見として「親がうるさい」「一人でゲームしながら食べているほうがよい」などが出たことも印象に残りました。これでは食事の時間が、楽しいものではなくなっているのではないかと思います。

私自身、食べる時間が楽しくなくなることがあります。受験のとき、夕飯を食べながら英単語の暗記をしていました。食べていても、おいしいとも楽しいとも思いませんでした。味気ない食事でした。小学生が同じように、味気ない食事をしているかもしれないと思うとゾッとします。

食事を楽しく満足できる時間にするにはどうすればよいか、やはり共食が大切だと感じます。共食したいと考えている人だけでなく、一人で食べたいと考えている人も、1週間に1食でいいから共食できるように努力することが、必要ではないでしょうか。一人で食べたいと思っている人でも、一人で食べることに満足していないと思います。一人ひとりが満足できる食事の時間を過ごすために、共食の機会が増えればよいと思いました。

将来、食の専門家になる私にとって、今までは食事での料理の内容ばかり注目していましたが、食事の時間に対してどう思っているのか、ということも考えなければいけないと感じました。大きな課題が見つかったと思います。「みんな食事が大切だということは知っている。でも食事以外にも大切なことがあって、食事が二次、三次になっている」ということは小学生以外にも言えることだと思います。今回放送を見て問題だと思ったこと、感じたことを、小学生だけのことだととらえずに考えていきたいです。(学生会員：小菅優香)

1982年は、自分も小学校4年生で、今は小学生の子ども達の親です。その当時、自分は家族と当たり前のように食卓を囲んでいたのが、映像の子どもたちが「満たされない時間(心)を食べて過ごす」

とか、「美味しいものではなく、義務で食べている様子」を、複雑な気持ちで見ました。

今、男性の料理教室では「誰かと食べるのが楽しい」との意見から、この方たちが、「誰かに食事を食べさせてあげたい」と家族だけでなく、地域の方々へ食事会という形で輪を広めています。

誰かと食べることは、子どもばかりでなく、大人にも一回でも多く実感してほしい、と思いました。

(賛助会員・管理栄養士：角田みほ)



© 星みつる / NPO 法人食生活学実践フォーラム

● フォーラムブログについて

フォーラム HP のブログが、運営委員、スタッフの持ち回りで、毎週月曜日に更新されております。食に限らず、読んだ本の紹介から、日々の生活のことまで、バラエティにとんでおります。お時間のあるときに、是非ご覧ください。

尚、会員の皆様からの寄稿も募集いたします。全国の会員さんに、あなたの声を届けませんか。



● 2010 年度総会・東京研修会のお知らせ

2010年5月16日(日)
日本女子大学にて開催予定です。

詳細は次号にてお知らせします。皆さまのご参加をお待ちしております。