



〒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

2015.3.31 Vol.38

E-mail : forum0314@angel.ocn.ne.jp
http://www.shokuseitaigaku.com/

■ローソンより、第2回目の「主食・主菜・副菜のバランスしっかり3・1・2弁当」が販売されました！

昨年 11月 18日から 12月 9日の3週間、「主食・主菜・副菜のバランスしっかり3・1・2弁当」の第2回目が株式会社ローソンより全国で販売されました。この取り組みは食品流通企業と連携し、より積極的に食環境作りへの展開をめざしてスタートした第1回目の「主食・主菜・副菜のバランスしっかり3・1・2弁当」(6月～7月に販売)に続くものです。

今回販売された弁当は、「主食-ご飯、主菜-さば竜田揚げ、副菜-野菜の煮物、小松菜の和え物」で「3・1・2弁当箱法」のルールに沿って詰められました。

今回はローソンの方針の一つである環境に配慮した商品づくりに合わせて、バラやポリカップなどを可能な限りなくしました。そして、容器に合わせて盛り方などの工夫をし、エネルギー 701kcal、タンパク質 18.1g、脂質 22.4g、食塩相当量 2.5g (ナトリウム量 990mg) の優しい味の「バランスしっかり3・1・2弁当」ができました。

また新しく作成された「3・1・2弁当箱法」のロゴマークも、今回販売された弁当の商品に表示することができました。

販売期間中は多くの会員みなさまに「主食・主菜・副菜のバランスしっかり3・1・2弁当」を購入いただき、感想を寄せていただきました。どうもありがとうございました。

原田のり子(プロジェクト担当、フォーラム運営委員)



主食・主菜・副菜のバランスしっかり3・1・2弁当

■「3・1・2」弁当箱法ロゴマーク

当フォーラムでは、この度、「3・1・2弁当箱法」(以下、「弁当箱法」)を広く正しく普及するため、理論と実践のシンボルとして、ロゴマーク作成しました。2種類作成し、それぞれカラーとモノクロ版の計4種を、目的に応じて活用できるようにしています。

一つは、「弁当箱法」の活用目的である「からだ・くらし・環境に健康な1食」の標語と「弁当箱法」を具体化した弁当のイラストです。もう一つはイラストのみです。イラストは、1食当たりのエネルギー量を、国民健康・栄養調査結果を

もとに約700kcalと想定し、700mlの弁当箱に(ルール1)、しっかりすぎ間がないように(ルール2)、主食のごはん、主菜の鮭の照り焼き、副菜の根菜の煮物、青菜の炒め物を3:1:2の割合(ルール3、4)で、おいしそう(ルール5)に詰めた弁当です。

弁当のメニューについては、下記、食事レベル、料理レベル、食材料レベル、栄養素レベルの4階層のデータを参照してください。ロゴ及び4階層データは、HPに掲載予定です。

越智直実(フォーラム理事)



「3・1・2弁当箱法」のモデル食事・弁当メニューの栄養面からの階層的評価

食事レベル		料理レベル		食材料レベル												
主食	主菜 副菜	料理群	料理名	穀物	肉	魚・魚介類	卵	大豆・大豆製品	砂糖・油 脂など	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ・海藻	芋類	果物	乳類	他
				米	ハム	鮭			砂糖油	にんじん さやいんげん 小松菜 トマト	たけのこ ごぼう レタス	ごま 椎茸		さといも こんにゃく	レモン	
				合計重量(g)	100	10	80	0	0	11.5	90	35	11	0	50	10
				目指す量(g)	87		77		8.3					217		
				目指す量に対する割合	114.9		118.9		138.8					90.3		
栄養素レベル																
栄養素(単位)	エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)				
主食	409	89.2	6.2	1.3	19	0.3	0	0.05	0.03	0	0.8	0.0				
主菜	185	4.5	16.2	10.3	15	0.5	46	0.14	0.13	10	0.2	0.5				
副菜	121	16.3	4.7	5.2	132	2.3	261	0.17	0.16	33	4.9	1.6				
合計	715	110.0	27.1	16.8	166	3.1	307	0.36	0.32	43	5.9	2.1				
目指す量	700	105.0	23.4	19.5	233	2.5	283	0.37	0.40	33	6.3	2.5				
バランス得点 (目指す量に対する割合)	102	105	116	86	71	124	108	97	80	130	94	84				

目指す量とは、(食材料レベル:4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成、栄養素レベル:食事摂取基準2010年版 50～69歳男身体活動レベルI)

PFCバランス P:15.1% F:20.0% C:61.7% カロリーベースの食料自給率:73%

注:農林水産省「クッキング自給率平成25年版」により算出
作成:NPO法人食生態学実践フォーラム

■日本の農水省が JICA と連携した日本食・食文化普及人材の育成事業で、当フォーラムが、「健康から見た日本食の魅力：バランスしっかり『3・1・2 弁当箱法』で共食しましょう」というテーマで、ワークショップを開催

JICA 地球広場（東京都新宿区）

2015.2.6

2月6日、JICA 地球ひろばにおいて、当フォーラムが共催で、標記テーマのワークショップを行いました。

開発途上国で活動する多様な専門領域の専門家に、課題に対応した専門家研修プログラムを実施し、実績を重ねてきた JICA（独立行政法人国際協力機構）は、創立 30 周年を迎え、その記念事業“30th Anniversary of the Training Program for Yung Leaders”の会期中に、事業の一部を日本の農林水産省が連携し、日本食に関する正しい理解や普及展開の研修会を計画しました。

研修会参加者は、行政や土木事業等も含む多種多様な専門家が一堂に会する 30 周年記念事業であるため、栄養・食に関心のない方や優先順位が低い方々を含む集団ということになりますが、栄養・食は生きることの基本であり、すべての人に重要な課題ですので、参加者に生活者としての研修をすることの意味があります。しかし、研修記念事業の目的としては一生活者としてだけでなく、各人の専門分野と、それを軸とするその国の人々の人間らしい生活の向上や、環境の向上につながる内容でなければ、目的を果たさないことになると思います。

研修会は、レクチャーとワークショップと共食の 3 部構成です。

第 1 部のレクチャーは、“Discover the expanding “Japanese food” to world wide”というテーマで、足立が 1 時間ほど講演をいたしました。第 2 部のワークショップは、レクチャーの内容をふまえた、日本食の魅力たっぷりの昼食づくりの実習（調理実習でなく、「食事」づくり実習）。そして、その食事を参加者みんなが共食するという第 3 部の、新企画のプログラムです。

各国を代表する元若手研修者（今は大臣、国会議員、行政や重要施策の方向決定者や多様な組織のリーダー等で活躍

中）が、私の未熟な英語のスピーチを熱心に聞き入り、「楽しかった。早速に自国の食生活ガイドに今日の講演のアイデアを取り込みたい」「新商品開発に取り込み企業化したい」等積極的な反応がすぐに聞かれました。スピーチの中で食べる人にとっての適量確認の説明事例に自分の事例をあげ、「年齢が 78 歳なので……」と話し始めたら、会場から拍手がわき、終了後には「あなたが若々しいのは日本食の効果だろう。今日の講演で紹介された『3・1・2 弁当箱法』の食事を楽しんでいるからか？」と質問攻めになる一コマもありました。

未熟な英語力ですが、スピーチのねらい、すなわち日本食の魅力の一つは“日常の”知恵ある食事法にあること、その実現可能で年代を超えて共有できる方法として、日本の伝統的な食事の知恵「主食・主菜・副菜の組み合わせ」と栄養学の研究成果を結合して開発した「3・1・2 弁当箱法」による食事法があること、このコンセプトや方法を自国の生活や活動に活かしてほしい。特に「同じにコメを主食とする ASEAN の仲間として、それぞれの地域性や食文化を活かして、人間らしい生活の質と、環境の質のより良い共生を実現してゆきましょう」という呼びかけは伝わったようで、感慨無量でした。

第 2 部は、当フォーラムの「3・1・2 弁当箱法」プロモーターズが、一人ひとり、自分に合った昼食づくりのサポートをいたしました。

当日の参加者の楽しそうな様子等は、NPO 法人食生態学実践フォーラムのホームページに掲載しておりますので、そちらをご覧ください。

足立己幸（フォーラム理事長）

農水省が JICA と連携した日本食・食文化普及人材の育成事業の一環として、3・1・2 弁当箱法を活用したワークショップに、スタッフとして参加しました。この育成事業は、マレーシア、インドネシア、タイ、カンボジアといった ASEAN 諸国の JICA 研修員 OB を対象に、日本食・食文化の魅力を伝え、日本食の伝道師になってもらうことを狙いとした事業

です。

食生態学実践フォーラムが担当したワークショップには約●名が参加しました。まず足立理事長による「Japanese Food is Healthy and Beautiful!」と題した講義が行われ、「3・1・2 弁当箱法」の 5 つのルールとその背景にある理論について説明がありました。その後 4 つの部屋に分かれて、あらかじめ用意された料理を各自で弁当箱に詰めるグループワークを行いました。各部屋にはそれぞれ 2～5 名のサポーターが入り、弁当の詰め方のアドバイスや出来上がった弁当の確認を行いました。最初は、すき間があったり、主菜と副菜が 1:2 に詰められていない参加者もいましたが、サポーターとやりとりをしながら弁当箱に上手に詰めるコツを習得したようです。

今回、さまざまな宗教・食嗜好の方が参加されたため、ハラール（イスラム法において合法とされる食品）やベジタリアンにも対応できるよう料理を考慮したと同時に、参加者が料理を選ぶ際にどれがハラール対応か、また料理にどんな食材が入っているかがわかるように表示をする、といった工夫がなされました。料理は、主食は白飯、主菜は 4 品（うち 3 品ハラール対応）、副菜は 7 品（全てハラール対応）が用意され、実際に料理を目の前にした参加者たちは、いろいろ食べてみたい！と沢山の種類の料理を皿にとっていました。

一人ひとり自分で詰めた弁当を持って写真を撮った後に、全員で「いただきます」を言って、共食しました。参加者の多くは日本の滞在経験があるため、「いただきます」「ごちそうさま」を知っている方が多く、最後の「ごちそうさま」は参加者の中から代表者に前に出て言ってもらうなど、終始和やかな雰囲気グループワークが行われました。

近年海外でも「BENTO」という言葉が広がりつつあり、弁当そのものが注目されています。ワークショップの最後に今回使った弁当箱は持ち帰りくださいと伝え、喜びの声が多くあがりました。また終了後には、「ありがとう！今日のワークショップはとても役に立ったわ」と声を掛けて下さる方もいらっしや

いました。参加者たちが自国に帰ってから、今回持ち帰った弁当箱や「3・1・2弁当箱法」をどのように展開していくのか、とても楽しみです。

今回のワークショップを通して「3・1・2弁当箱法」は海外の方にとってもわかりやすい方法であり、日本食や日本の食文化の素晴らしさを伝えるツールとして有用であることを、改めて感じました。衛藤久美（フォーラム賛助会員・女子栄養大学助教）

■食生態食育プロモーターズ養成講座

「3・1・2弁当箱法」ブラッシュアップ講座

新宿 NPO 協働推進センター（東京都新宿区）

2015.3.15

「3・1・2弁当箱法」（以下、「弁当箱法」）のブラッシュアップ講座は、「弁当箱法」プロモーターズ Bコースの認定を受けている方々がさらに実践（支援）力をアップできる内容の講座です。

今回は会員のみなさまの実践（支援）の中で、困っていることを共有し、「3・1・2弁当箱法」のコンセプトや5つのルールの科学的根拠等と照合しながら、活動の輪を広げるために、効果的な活用について、参加者同士が相互に実践的に学びあうことを目的にしました。

前半は、課題（問題）共有の場としました。支援者からの実践上の課題としてあらかじめ参加者から問題提起された内容と、学習者（管理栄養士養成系の主として女子学生）からの課題とを合わせて紹介し、①「弁当箱法」そのもの・全体に関わること、②5つのルールに関わること、③支援方法や評価に関わることに大別して、課題共有を図りました。

主な点は、①については、2015年版の食事摂取基準に合わせて、栄養素レベルとの関係性や整合性のニーズにしっかり応えていくこと、②については、ルール2に関わってしっかり詰めること、弁当は「盛る」ではなく「詰める」「びっしり」を意識した支援が大切になること、③については、「弁当箱法」が弁当づくりのツールのイメージに止まることなく、1食の食事構成法として、例えば「一汁三菜」等との、料理構成との関連で、食卓のイメージを描けるように支援すること、また、支援者は「弁当箱法」を、食

卓への展開も含めて正しく活用することが大切、等でした。そのためには、教材としての料理選択の重要性も確認、共有化できました。

後半は、これらのことをふまえて、意識的な実践の場となりました。教材としての料理は市販の弁当と、副菜が不足することを見越して、副菜（惣菜）を、体積比で換算して1.5程度を用意しました。参加者同士、お互いの盛り付け方のコツ等、積極的な意見交換の場となりました。「弁当を詰めるのはやっぱり楽しいね」「でも難しいね」など、にぎやかに、大いに楽しみ、また苦しみました。

参加者からは、「3つのヒントを得た」「もう一度、弁当箱法を（正しく）活用出来るように勉強し直したい」「教材としての料理の吟味をしよう」などの発言が聞かれ、次につながる研修会でした。

針谷順子（フォーラム副理事長）

私は、今回初めて「3・1・2弁当箱法」のブラッシュアップ講座に参加しました。この講座では、「3・1・2弁当箱法」を実践する上で、指導側の課題や、指導を受けた側の感想をもとに、他の参加者と課題に対する工夫点や解決方法について、さまざまな案を話し合いました。カップや仕切りについて、「（加熱していない）生のレタスを仕切りとして使用するの、衛生上の問題から難しいことがある」との質問が出ました。針谷先生からは、「キャベツを茹でて使う、レモンを仕切りとするなど工夫してほしい」という回答でした。

私はまだ「3・1・2弁当箱法」の指導経験はなく、自身の生活の中で「3・1・2弁当箱法」を取り入れ実践していますが、その際、5つのルールを正確にクリアできて、初めて「3・1・2弁当箱法」のすばらしさが感じられると思いました。今後、指導する機会ができたときには、5つのルールをより正確にクリアできるように、本講座で学んだ指導方法や工夫点を活かし、よりよい指導ができるように努めたいと思います。本講座は「3・1・2弁当箱法」について深く学べる場であり、また一人で学ぶのではなく、幅広く活躍されている方と共に学びあうことがで

きる場であることを実感いたしました。田中美里（フォーラム賛助会員・女子栄養大学客員研究員）

●2015年度総会・東京研修会のお知らせ

日時：5月24日（日総会 13:00～研修会 14:00～）

会場：日本女子大学 新泉山館

今年度のテーマは「健康な食事に期待すること」。研修会講師は、女子栄養大学・大学院教授の武見ゆかり氏の予定です。詳細は決まり次第、ご連絡をさしあげます。皆さまのご参加をお待ちしております。

●会費納入のお願い

2015年度年会費を、同封の郵便局払込用紙か下記口座まで、5月15日までに、お振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

●事務局からのお知らせ

2015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。