



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

■今年も全国栄養士大会で

『3・1・2 弁当箱法』による食事づくり」を展示

パシフィコ横浜（神奈川県横浜市）

2018.7.28～7.29

公益社団法人日本栄養士会主催の平成30年度全国栄養士大会が、7月28日（土）～29日（日）、パシフィコ横浜で開催されました。初日は台風の影響を受けて風雨が強まる中での開催でした。飛行機が飛ばずにやむなく来られなかった方々も多くいらしたようです。それでも、展示会場に多くの方々が足を運んで熱心に見ていかれました。

昨年に続いて、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。「ごはんしっかり『3・1・2 弁当箱法』—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」をテーマに、パネル展示とその説明、関連教材の紹介をしました。

今年は、新しく「3・1・2 弁当箱法」の子ども版のリーフレット「ごはんしっかり！ぴったり食事づくり」（p3 参照）とこれに合わせたパネルの展示が中心でした。実物料理で、高学年の小学生や中学生がよく食べるであろう700mlの弁当箱に詰めたものと、これと同じものを普通の食器に盛り替えた1食を展示しました。どちらも、ぴったりの食事であることが視覚で確認できたようです。多くの方が写真に収めていました。

米穀機構が主催し、管理栄養士・栄養士養成学部学科の学生等を学習者としている「ごはんの適量を学ぶ『3・1・2 弁当箱法』体験セミナー」の事業に関心を持たれ、新たに問い合わせをしてくる先生方、既に実施している先生方も、改めて「3・1・2 弁当箱法」の奥行きに関心を深めて見ていました。

薄金孝子（フォーラム理事、神奈川コア）

■栄養改善学会研究自由集会報告

朱鷺メッセ 新潟コンベンションセンター

2018.9.3

9月3日（月）、第65回日本栄養改善学会（朱鷺メッセ）で研究自由集会を開催しました。参加者は例年よりやや少ない29名でしたが、多くの大学の教員や院生が参加してくださり、内容の濃い集会にすることができました。

今年のテーマは「当事者主体（寄り添った）の食支援とは？今、なぜ必要か？」でした。

まず「“寄り添い合った”支援が、今、なぜ必要か」として、足立己幸さん（フォーラム理事長）から、“寄り添う”から“寄

り添い合う”に概念を深めて、このテーマを掘り下げることへの期待を、機関誌11号を用いてお話いただきました。

次いで、事例として、高齢者支援から機関誌11号に寄稿（高齢者施設における食支援から「寄り添う」を問い直す）いただいた小林雪子さん（社会福祉法人東京栄和会・管理栄養士、フォーラム正会員）から、社会制度の変化（措置からサービスへ）に併せて管理栄養士の役割が変化していく中で、“寄り添う”支援をしたいと奮闘してきたことや、看取り期の高齢者が増える中でどのように“寄り添う”のがよいのかを悩んでこられたお話をしていただきました。

また、看護の専門家である尾岸恵三子さん（東京女子医科大学名誉教授、日本食看護研究会理事長、フォーラム理事）から、“寄り添う”は看護の基本、患者さんや患者の家族の方に“寄り添う”ことが看護職の役割そのものである、という目からウロコが落ちるような発言がありました。

その後、全体での意見交換では、今回は参加者が少なかったので、参加者全員から意見や感想を言っていただくことができ、みんなの発言が交じり合う「フォーラム」の名にふさわしい集会となりました。そして、これらの意見交換から、“寄り添い合う”支援をするには、専門家としての知識・スキル・経験が必要なこと、“寄り添い合い”は他者だけでなく自己とも“寄り添い合う”ことが大切なこと、“寄り添い合い”は人間として当たり前なことであるが、専門家として実践するにはちょっと勇気がいることなど、このテーマにおける重要なキーワードが表出し、考えを深める集会になったと思います。

ここ数年、一つのテーマを総会研修会→NPO 機関誌「食生態学—実践と研究」→学会研究自由集会と追い続けるという方法で、今、重要とされる課題を掘り下げることを試みてきました。会員の皆さまには今後取り上げてほしい、取り上げた方がよいと思うテーマがありましたら、事務局までご連絡ください。

平本福子（宮城学院女子大学、フォーラム理事）

■第35回食育セミナー報告

ぴったり食事づくりにチャレンジ！

春日部中央公民館「ウイスかすかべ」（埼玉県春日部市）

2018.10.28

10月28日（日）に、第35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、春日部中央公民館「ウイスかすかべ」にて開催いたしました。

今回の参加者は、小学校1～6年生と高校1年生の合計14名でした（男子7名、女子7名）。その他、家族の方3名、女

子栄養大学と人間総合科学大学の学生5名、スタッフ10名で、総勢32名となりました。

今年度は、初めての春日部の会場での開催で、1日のプログラムです。初めて参加する子どもが11名、2回目・3回目の子どもが3名という割合でしたが、初めは緊張していた子ども達もだんだん仲よくなり、声をかけあったり、初めての子に教えている様子が見受けられました。

午前中は、高橋千恵子さん（フォーラム理事）から、子ども版「3・1・2弁当箱法」リーフレット、料理カード、布パネル等を活用して、主食・主菜・副菜を揃えた食事と健康面についてのお話があった後、学習をもとに、自分にぴったりの昼食（弁当）を考えて、弁当箱に詰めて、昼食を食べました。

午後はグループワークをしながら、子ども用と家族の大人用にぴったりの弁当2つをみんなで考え計画した後、料理を作り、弁当に整えました。魚（サケ）と肉（挽肉）から主菜料理を考え、いくつかある副菜料理を上手に使って、「3・1・2弁当箱法」に沿った弁当を作りました。

中川尚子さん（フォーラム運営委員）から魚のフライパン焼きと野菜の切り方を、針谷順子さん（フォーラム副理事長）から弁当の上手な詰め方を教えていただきました。子ども達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も伝わったのではないのでしょうか。

「自分自身にぴったり弁当」「家族の誰かにとってのぴったり弁当」を考え、ぴったりになる秘密の方法である「3・1・2弁当箱法」を学び、弁当を作って、詰めて、さらに食べて実感しました。

昨年と異なり2日間でなく丸1日のセミナーでしたが、参加者やご家族にも食の楽しさが伝わったようで、食育セミナーを今後もより充実させていきたいと思いました。参加したお母さんからお礼のメールが届きましたので、ご紹介します。

- ・「自分で魚を焼いた」ということが自信になり、魚のおいしさを実感しました。
- ・親としても「魚を焼く」という当たり前のことをさせていなかったことに気がつきました。

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

原田由美子（埼玉県朝霞保健所、フォーラム運営委員、埼玉コア）



「主食・主菜・副菜料理成分表」を見ながら、弁当に詰める料理を考える。

■「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会

養成講師が、自分の活動する場で種々な工夫をこらして実施することを特徴としている「さかな丸ごと食育」ですが、お互いに情報交換をしながら研鑽しあいたいとレベルアップ研修会を企画し実施してきました。今年度は、9月8日（土）宮城県塩竈市においてと、11月3日（土）東京水産振興会にて実施しました。

○「うみ・ひと・くらしシンポジウム in 塩竈」

塩竈市魚市場中央棟会議室（宮城県塩竈市）

2018.9.8

東京水産振興会共催の「うみ・ひと・くらしシンポジウム2018 in 塩竈」で、東日本大震災をきっかけに、新しい取り組みに挑戦している生産者側の活動報告や、参加者間の意見交換を行うという情報を得ました。私たち養成講師にとっては、生産、加工・流通側の活動について知ることができる、グループ活動を積極的にすすめている方々の思いや発想、課題を具体的に知るよい機会になるとの思いで実施された研修会です。

活動報告では、浜辺の女性たちが自分のできることを模索し工夫しながら、地域住民を巻き込んだり、地域の特徴を活用しながら取り組んでいる様子をうかがうことができました。その後の意見交換の場では、ライフとワークのバランスについて、考えさせられる内容でした。生活者の視点から、生産者と連携し「さかな丸ごと食育」を実践していきたいと思う自分の役割を再認識できたよい機会となりました。

○「3・1・2弁当箱法」を活用して、

さかなのよさを活かした食事づくりを考えよう

東京水産振興会会議室・実習室（東京都中央区）

2018.11.3

食の循環の「食事づくり・食べる」に焦点をあてた研修会でした。「食事」は、生きている人、誰にでも共通することですので、当フォーラムが取り組んでいる「3・1・2弁当箱法」と「さかな丸ごと食育」をどう組み合わせたらよいかという視点で、針谷順子さん（さかな丸ごと食育専門講師、フォーラム副理事長）に講義いただきました。「3・1・2弁当箱法」を活用した食事づくりの実習では、「丸ごとのサバ・シシャモ、切り身のメカジキ・サケ」から1種をグループで選択し、それぞれ選択した魚の特徴を活かした主菜料理を調理し、スタッフが準備した副菜と組み合わせて、食べる人に合った食事を構成する内容でした。

後半では、実習を受けて、また、日頃の「さかな丸ごと食育」の実践をおし、「魚を主菜にした『3・1・2弁当箱法』で、何が出来るか。何をやりたいか」というテーマのもと、グループワークを行いました。自分の今後の活動に対し具体的なヒントが得られると共に、養成講師間で情報交換し合える場があることの大事さに気づかされました。今後のレベルアップ研修会に、養成講師が積極的に参加されることを願っています。

高橋千恵子（フォーラム理事）

■子ども版「3・1・2 弁当箱法」リーフレット

「ごはんしっかり！ ぴったり食事づくり」

「子どもの食育活動に使える教材がほしい」との会員の皆さまのニーズに応え、子ども版「3・1・2 弁当箱法」のリーフレット「ごはんしっかり！ ぴったり食事づくり」を作成し、多くの方々にも活用していただけるようにと、7月の全国栄養士大会（展示コーナーに公益社団法人米穀安定供給確保支援機構との協働出展）で配布しました（詳細はp1に掲載）。

体裁はA3サイズを2つ折りにしたものです。「3・1・2 弁当箱法」を1食の食事づくりのツールとしての活用を意識した構成で、学習者も支援者も共通の教材として、活用できることを意図しました。成長過程にあり、食事量の変化の著しい子どもが、日々、自らの食事の適量に関心をもち実践してほしい、その実践力の形成の支援に役立ててほしいとの思いで、議論を重ね作成しました。

内容は、次の4部構成です。

●食事、生きる力、環境はつながっている！

これは、大人版「3・1・2 弁当箱法」のリーフレットの循環の図に当たるものですが、自然につながるフードシステムと生きる力との関わり合いを主に描いています。

●バランスの良い食事—主食・主菜・副菜の組み合わせ

主食・主菜・副菜の定義に合わせ、食事、料理、食材料、栄養素・栄養のつながりで、図示しています。例示した料理は、味、栄養、調理面等から日常的な食事構成の活用を考慮して選びました。

●ごはんしっかり！「3・1・2 弁当箱法」

「3・1・2 弁当箱法」の5つのルールを活用した1食づくりです。1食量の決定には、性、年齢、身体活動レベルに、子どもの成長の個人差を加味できるように「身長」のデータを加えました。

●ぴったりだったか たしかめてみよう！

学習の最後に、普段の食卓の食事との確認をしつつ、学びについてセルフチェックをし、次の実践へのプランにつなげるPDCAのサイクルをふまえた、アクティブラーニングの視点を取り入れています。

会員の皆さまには、このニューズレターに同封します。また、ホームページからもダウンロードしていただけますので、大人版とあわせて多くの方々にも活用していただき、実践事例をもとに、「ごはんしっかり！ ぴったり食事づくり」を主教材にした食育プログラムの作成につなげたいと考えています。ぜひリーフレットの内容等に関するご意見や実践例をお寄せください。お待ちしております。 針谷順子（フォーラム副理事長）

●2019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」ができあがりました。2019年版のテーマは「主食・主菜・副菜の食事、ニッポンの“おいしい”をもっと楽しもう！！」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（送料別）で販売いたします。メール、ファックス、ホームページからお申込ください。

●「3・1・2 弁当箱法」リーフレット送付について

本文中に掲載の「3・1・2 弁当箱法」リーフレット2種（大人版、子ども版）につきまして、学習会等で活用される場合、正会員さまには100部ずつ、賛助会員さまには50部ずつ、お送りいたします。ご希望の方は事務局までご連絡をお願いいたします。リーフレットの使用につきましては、後日活用の報告をお願いしております。また、大量に必要な会員の方には1部50円にて販売もいたします。こちらは50部以上でお送りいたします（送料別）。送付までにお時間を要する場合がありますので、ご了承ください。

●2018年度食生態食育プロモーターズ養成講座

2019年2月17日（日）10:00～16:30、日本女子大学（東京都文京区）にて、食生態食育プロモーターズ養成講座を開催いたします。詳細は、ホームページ等でお知らせいたします。

●フォーラム入会案内をリニューアルしました！

リニューアルした入会案内を同封いたしますので、お知り合いの方にお勧めください。

●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、同封の郵便局払込用紙をご利用になるか、下記口座まで、お振込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

2018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。