



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66回日本栄養改善学会研究自由集会

富山県民会館（富山県富山市）

2019.9.5

9月5日（木）、第66回日本栄養改善学会（富山県民会館）で研究自由集会を開催しました。参加者は今までの最多の45名で、多めに40部持っていった資料も足りなくなり、急遽、隣の会場からイスを借りてくるなど、うれしい悲鳴での幕開けとなりました。

今年のテーマは「料理選択型栄養・食教育教材としての『3・1・2 弁当箱法』を現在の課題解決にどう活かすか」でした。まず「料理選択型栄養・食教育教材としての『弁当箱法』の発想と期待」として、足立理事長から、「食生態学—実践と研究」12号と資料を用いて、料理選択型栄養・食教育教材についての基本的な考え方を再確認するようなお話をいただきました。「弁当箱法」という具体的な教材の根底にある、食生態学の思想を共有する時間となりました。

次いで、3名の方から異なる学習者の実践事例をとおした問題提起をしていただきました。

まず、高橋比呂映（宮城学院女子大学・助手）さんから、学童保育の児童は弁当を持ってくる機会があるので、実践につなげる学習がしやすい。しかし、実際の弁当にはオムライスなどの複合料理が多く、子どもが主食・主菜・副菜の割合がわかりにくい、低学年児童が多いので保護者に「弁当箱法」を伝えるのが難しい等の課題がある。子どもとのやり取りや学習後の弁当の内容から振り返りを行い、PDCAサイクルですすめており、今後は保護者を交えての学習会を行いたい、との報告がありました。



大勢の参加者で、質疑応答も活発に行われた。

次いで、内田あや（名古屋文理大学短期大学部・助教）さんから、地域における子育て支援、子ども食堂、保育士や栄養士養成課程の短大生へ等、多様な学習者、学習の場での「弁当箱法」の実践をとおして、どのように支援すればよいか悩んでいることを具体的に話していただきました。例えば、「身体が小さく、少食の幼児の子どもに対しては、主菜が多めでもよいか？」という母親からの質問、「3・1・2は理想ですね」と言われ、実際に野菜を食べることには関心がない中学生の保護者、「弁当箱が大きすぎる」「ごはんをこんなには食べられない」という短大生など、他の参加者が思わず「そう、そう！」とうなずいてしまうようなエピソードを語られました。

最後に、位田文香（浜松医科大学医学部付属病院栄養部・管理栄養士）さんから、糖尿病患者の方々への「弁当箱法」活用について報告がありました。まず、糖尿病の方々への食事療法をていねいに説明していただき、次いで、糖尿病患者の方々の食生活の課題は、昔のように、単なる過食や食事内容だけでなく、欠食や外食などライフスタイルそのものに課題があり、食事指導が難しくなっているとの問題提起をされました。そして、「弁当箱法」は細かな計算が不要でわかりやすいので、食事指導に活用しやすいとのことでした。

事例報告後、参加者から意見や感想を言っていただきました。公益社団法人米穀安定供給確保支援機構の「弁当箱法」体験セミナーの実践をされている短大の教員から、「事例報告されたことと同じような悩みを持っている。ただ、保育士養成課程の学生は、普段バランスのよい食事について考えたこともないので、自分の食事内容や望ましい食事について気づく機会にはなっていると思う」という発言がありました。また、行政栄養士の方から「うちの市では、弁当箱法の実践を施策としてすすめている。まだ、その成果を確認するまではできていないが、今後もやっていきたい」とうれしい発言がありました。

参加者の声を聞いて、「弁当箱法」研究の針谷副理事長から「いろいろ課題をあげていただきましたが、それらの多くは私たちも経験していることです。できれば、継続的なはたらきかけをしていただくと、変化が見えてくるように思います」と。また、足立理事長から「栄養・食教育で一番難しいのが、無関心期から関心期にシフトすること。『弁当箱法』は全体俯瞰で食事の全体量をとらえ、割合で料理の組み合わせ比率を確認するという同じものさしなので、年代を超え共有でき、関心を持つチャンスが多い」とのコメントをいただきました。

今回、参加者が多かったことは、「弁当箱法」への関心が高

く、その実践が広がっていることではないかと思えます。そして、足立理事長が最初に問題提起されたように、料理選択型栄養・食教育とその教材である「弁当箱法」の実践・研究は、多様な学習者や学習の場での展開である第3期にあることが再確認された研究自由集会でした。

平本福子（フォーラム理事、宮城学院女子大学）

■第66回日本栄養改善学会

「3・1・2 弁当箱法」に関する発表について

富山県民会館（富山県富山市）

2019.9.5～9.7

この度、富山県で開催された日本栄養改善学会において、当フォーラムの平本福子理事が世話人として開催した研究自由集会に参加するとともに、さまざまな講演やシンポジウム、口頭発表、示説発表を拝聴・拝見した。

フォーラム関係者が「3・1・2 弁当箱法」について発表されている近くで、同様に「3・1・2 弁当箱法」（以下「弁当箱法」）を使い、その課題の検討をしている発表を拝見した。それは管理栄養士養成校における調査結果であったが、私たちと同様に「弁当箱法」を適切な栄養バランスのよい食事を実践し、学ぶための有用な教材として考え、その課題を検討していたもので、大変興味深かった。

そこで、「弁当箱法」という食育教材の活用と、また、「何をどれだけ食べたらよいか」の“ものさし”について、「バランスのよい食事」を表す「主食・主菜・副菜」というキーワードが、どのくらい活用（検討）されているのか、講演要旨集の抄録にて再確認してみた。

口頭発表（228 演題）、示説発表（386 演題）がある中で、「弁当箱法」そのものを検討したもの、あるいは引用したものは、3 発表であった。一方、核料理である「主食・主菜・副菜」という分類や組み合わせを活用され検討されているものは、21 発表あり、多くの研究者の中で栄養バランスのよい食事の組み合わせとして定着され使われていると感じた。

また、要旨集を見直したことによって新たに発見し驚いたことは、「3・1・2 弁当箱法」のように食育教材として検討されたものとして、「健康会席弁当箱」「BENTO」「デンシエツト弁当」などの「弁当」が発表されていた。日本の食文化に根づいている「弁当箱」を活用し、新たな視点で検討されていることが、私にとっては衝撃であったが、その内容は、どの程度根拠があるのか、栄養バランスや食べる人の満足度はどうなのか、よくわからない。だからこそ今後、「3・1・2 弁当箱法」の適量でバランスのよい食事としてのエビデンスはもちろんのこと、食育教材としての有用性について、さらに検討を深めていきたいと感じた。

中村里美（フォーラム運営委員）

■第36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！

宮城学院女子大学（宮城県仙台市）

2019.9.21

9月21日（土）宮城学院女子大学で、小学生12名、子どもサポーター4名、支援者6名、仙台コア・メンバー6名の計28名で食育セミナーを実施しました。今回の食育セミナーは、日ごろから連携しているところに声がけしたこと、「3・1・2 弁当箱法」を学んでいる小学生が子どもサポーターとして参加したこと、地域や学童保育などで活動している管理栄養士などの支援者研修も行ったことが特徴です。

学習前のセルフチェックでは、バランスのよい食事への関心や実践、食事づくりについて自分がやっていること、主食・主菜・副菜について知っているか等を聞きました。

午前は基本学習。「3・1・2 弁当箱法」子ども用リーフレットを用いて、バランスのよい食事や「弁当箱法」を学びました。主食・主菜・副菜がある程度わかったら、それらを組み合わせで1食を計画し、発表しながら主食・主菜・副菜の理解や組み合わせを確認。そして、主食・主菜・副菜をどれくらい食べるとよいかについて、「弁当箱法」の5つのルールをもとに学習しました。弁当箱の大きさを決めるときには、子どもサポーターがリーフレットのグラフの見方をていねいに教えている姿が伺えました。

その後、設計図と弁当箱をもって、子ども同士が教え合いながら料理を詰めました。弁当を詰める際にも、子どもサポーターが詰め方について、声がけしている様子がみられるなど、子どもサポーターは責任感をもってすすめていたようです。各班でみんなが揃ったら、お互いに詰めた弁当を見せ合い、他の人の弁当も見るようにしました。みんなで楽しく食べた後には、詰めた弁当がちょうどよかったかについてワークシートで振り返りました。



子どもサポーターがリーフレットのグラフの見方を説明する。



グループごとに、計画した弁当を発表した。

午後は午前中に学んだことをもとに、自分以外の誰かの食事(弁当)を計画し、作ります。

計画の前に、調理室で主菜材料の旬の魚(カツオ丸ごと)を、仙台コアの櫻井さん(塩竈市産業環境部水産振興課)におろしていただきました。

さて、いよいよプレゼントする弁当づくり。各班でプレゼントする人へのインタビューがはじまりました。インタビューでわかったことを書き、それをもとに主菜・副菜を考えます。教材として「料理成分表」を準備しました。実際には、子どもたちが料理を手早く考え調理するのはハードルが高く、支援者の方々も、助言や調理をするなど、皆で大忙しでした。ただ、子どもたちの感想をみると、「料理を考え、作ったことが面白かった」という子が多かったことから、自分たちで考え調理するのは重要なプログラムだと思いました。しかし、全体的に時間が足りず、今後の課題となりました。

今回のセミナーでは、「弁当箱法」を既に学んだ子どもに、参加した子どもをサポートする役割になってもらいましたが、多くの子が「子どもサポーターの説明がわかりやすかった」と答えており、「あんしんしてすごせし、たすけてくれた」「いけんがさっとまとまったこと」「わからないところをしっかりと教えてくれたのでよかった」などが挙げられていました。

食育セミナーと同時に行った支援者研修では、参加者は「弁当箱法」については既にご存じでしたので、子どもの学習支援について見て、中でも、子どもサポーターによる子ども同士の学び合いを見ていただくことにしました。支援者の方々とは、昼休みに40分程度の情報の提供・交換の時間を持ちましたが、学習前後に、時間を取ることが必要だと思いました。

仙台コアでの食育セミナーははじめてで、いくつかの課題が残りました。プログラムは昨年とほぼ同様でしたが、子どもたちの負担を考え、終了時間を午後5時から4時、さらに3時と変更しましたが、結果的に4時終了となってしまいました。今後は、午前の基礎編と午後の展開編を2日間での実施、基礎編もしくは展開編(既修者)のみの参加など、いくつかの検討が必要と思われました。

平本福子(宮城学院女子大学、フォーラム理事)

●2020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。2020年のテーマは「おいしくて健康な『和食』の基本は主食・主菜・副菜」です。各月の食育キーワードは、「健康・栄養・おいしさ」「環境・食料問題」「食文化」面から取り上げられています。1部880円(送料別)、10部以上は、1部680円(会員は送料無料で販売します。メール、ファックス、ホームページからお申し込みください。



●今後のフォーラムの研修会の予定について

今年度の「3・1・2 弁当箱法」プロモーターズ研修会Bコースにつきましては、2020年3月1日(日)に日本女子大学にて予定しております。

「魚」食育普及事業、養成講師向けレベルアップ研修会は、2020年2月9日(日)午後1時より、新宿NPO協働推進センターにて実施予定です。

いずれの研修会も申し込みは、ホームページにてご案内させていただきます。

●会費納入のお願い

2019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

2019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。