



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

“日本の食文化と栄養学が融合した”「日本の食事づくり」の教材として、「3・1・2 弁当箱法」の英語版教材を作成し、活用してきました。

現在、「3・1・2 弁当箱法」リーフレット教材シリーズの一環として、英語版を作成中です。既に活用している人、したいと思っている人等、意見をお寄せください (<https://forms.gle/QVTjkRiUwVpR1RLKA>)。



今まで、公表してきた主な英語版教材 (A-D) ついて、Q1～4の回答を教えてください。

A: Miyuki Adachi. The 3・1・2 Meal Box Magic - as a dish-based nutrition educational tool on Japan's rice culture.

15th International Congress of Dietetics 2008 (第15回国際栄養士会議) ランチョンセミナー, A4版, 4ページ, カラー刷り (2008)

B: Sandra Jean Shoji, Miyuki Adachi. Healthy and Beautiful Meal from Japan's Culture as a Nutrition Education Material.

『2009年食育カレンダー;「食事バランスガイド」と「3・1・2 弁当箱法」で、食事バランスアップ!—どちらも料理ベースの食事バランス法!自分に合った方法から実践を』の英語訳版, B5版, 15ページ, 1色刷り (2009)

C: 食生態学実践フォーラム監修。「メジャコンの3・1・2 弁当箱法」歌とメジャコンの弁当づくりの動画 (日本語、英語、カラオケ、楽譜付き), CD, DVD (2006)

D: 足立己幸編著. The ABC's of Fish, A Holistic View. pp.22-29, 「さかな丸ごと探検ノート」の英語版, A4版 (短辺とじ), 40ページ, 2色刷り (2011)

Q1 i 見たことがない, ii 使ったことがある, iii 時々使う, iv 定期的に使う

Q2 前問で, ii, iii, ivのいずれかに該当する方は、誰と (または誰に) どんな目的で、どんな方法で使ったか、またその結果や課題を教えてください。

Q3 A-D以外で活用している英語での教材がありましたら、著書名と活用している内容や魅力等を教えてください。

Q4 お名前と連絡先 (e-mail アドレス) をお知らせください。
連絡先: 名古屋学芸大学 安達内美子 adachi73@nuas.ac.jp

■長角 600mL の弁当箱が誕生

新しい門出に弁当箱を新調する方もいらっしゃると思います。15周年を過ぎた当フォーラムもこれを機に、新しい形の弁当箱を作るために金型を新調しました。それが「3・1・2 弁当箱法」SHOKUIKU ランチシリーズに新顔として加わった長



角 600mL の弁当箱です。色は赤と黄色の2種類で、会員価格は1970円 (税込) となっています。

早速にこの弁当箱を使って、研修会を行いました。その概

要はp1に紹介していますが、詰めやすい、スリムな長角でカバンなどに入れて持ち運びがしやすい、など好評です。

現在、販売している「3・1・2 弁当箱法」弁当箱はこの長角600の他、500、600 (楕円)、700、800、900 mLの弁当箱があります。これらの弁当箱には「3・1・2」の目安がわかりやすいように筋が入っています。これはバランスのよい1食ができるポイントである、主食3・主菜1・副菜2の割合で料理を詰めやすいようにしたものです。

会員の皆様の食育活動の教材として、お仲間に加えていただきたく紹介します。 薄金孝子 (フォーラム理事)

●2021年度第18回総会のお知らせ

日時: 5月23日 (日) 15:00～

本年度の総会は新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、正会員の皆様に書面表決をお願いし、オンラインによる配信を予定しております。正会員の皆様には、別途メールにてお知らせいたします。メールアドレスの変更等がございましたら、ホームページのお問い合わせよりご連絡をお願いいたします。

●2021年度研修会のお知らせ

6月下旬に研修会をオンラインにて予定しております。詳細はホームページにて6月にお知らせいたしますので、そちらよりお申し込みください。皆様のご参加をお待ちしております。

●会費納入のお願い

2021年度年会費を、同封の郵便局払込用紙か下記口座へ5月末日までに、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

●事務局の開室日

2021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。自宅でテレワークの場合もありますので、不在の場合は、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。

■2020年度食生態食育プロモーターズ養成講座

「3・1・2 弁当箱法」を用いたSDGsの活動を考える

2021年2月27日

日本女子大学 (東京都文京区)

2020年度食生態食育プロモーターズ養成講座は、「3・1・2 弁当箱法」を用いたSDGsの活動を考えると題して、2021年2月27日、オンライン配信で行いました。当日は、11名の方が参加くださり、大きな障害もなく講座をすすめることができました。

学習目標の1つは、「3・1・2 弁当箱法」を用いて、1食における主食 (ごはん)・主菜・副菜の適量を把握し、学習者自らが実践する力を形成するための基礎的な知識とスキルを習得し、食べる人に合った食事づくりへの自己効力感を高めることでした。

オンライン講座ということもあり、事前に参加者の方には、新しい長角の弁当箱600mLをお送りし、当フォーラムがHPに載せている「3・1・2 弁当箱法」に沿って、自分のための弁当を詰めていただきました。参加者には、その弁当を携えて、10:00からの講座に臨んでいただきました。

最初は、高橋千恵子講師から、「3・1・2 弁当箱法」のベース (基盤) として主食・主菜・副菜とその組み合わせの理論を理解すること、そして「3・1・2 弁当箱法」のコンセプトと5つのルールについて、具体的な実践例をふまえながら、講義をしていただきました。

続いて、針谷順子副理事長により長角600の弁当箱を使い、「3・1・2 弁当箱法」5つのルールの各根拠をふまえて、弁当・食事を整えることを目標に、「3・1・2 弁当箱法」に沿った弁当箱へのご飯の詰め方、料理の詰め方、料理の選び方、おいしく弁当を見せる方法等を、実技をふまえて講義していただきました。

針谷副理事長の講義のあと、画面越しではありますが、参加者の方には、一人ずつ事前に作っておいた自作の弁当を見せていただきながら、それぞれに評価していただき、5つのルールを確認していただきました。参加者の方は、弁当づくりにさまざまな工夫をされており、なるべく地産地消のものを使ったり、時短のために前日に煮物を作っておいたり、カップを使わず間仕切りに餃子の皮やキュウリと、いつものサラダ菜だけではない食材で間仕切りされたりと、SDGsをふまえたおいしそうな弁当づくりをされていました。

「新しいお弁当箱は、詰めやすいし、主菜1、副菜2の割合

がわかりやすい」と言われる方もいました。弁当の詰め方がルールどおりではない方もいらしたので、次回への課題といたしました。

昼休憩後、それぞれに自作の弁当を食べた後の振り返りをさせていただきました。「いつもより、主食が少し多く感じられたけど、おやつを食べずに夕食までもちそう」「細長の弁当箱は、主菜を真ん中に詰めると、すぐに目に入っておいしそうに見える。副菜も詰めやすく感じる」などの感想もいただきました。

午後からは、高増が「SDGs」とは、「3・1・2 弁当箱法」に込められているSDGsについての基本的な情報をお伝えし、SDGsで「3・1・2 弁当箱法」をどのように活用できるのか、いくつかの事例を紹介させていただきました。

その後、参加された方に「3・1・2 弁当箱法」を基にしたSDGsの活動を、個々人の活動の場でどのように活かしていけるのかについて、意見交換を行いました。「地産地消の食材を使うようにする」「使い切れる材料を用意する」「残った食材はコンポストなどを利用する」「アルミカップをなるべく使わないようにする」「ペットボトルを使わず、マイボトルを利用する」等、参加者がすでに実践しているSDGsについての発言を多く聞くことができました。課題のレポートは、講座終了後に送っていただくこととし、和やかなうちに養成講座を終えることができました。

講座の改善点といたしましては、いくつかありますが、事前の講座のお知らせが、初めて参加される方には、内容を理解していただくのに少し難しかったようです。オンラインでの受信環境などハード面では、音声途切れてしまったり、チャットでの意見交換のため、積極的に参加者からの発言を瞬時に拾うことができなかったことが挙げられます。演習動画では、手元



パソコンの前に「3・1・2 弁当箱法」の学習をすすめる。

を写したり全体を写したりとカメラを動かさずして、参加者には見えづらいところもあったようでした。参加者からのご意見は、今後のオンラインによる講座開催への課題として改善していきたいと思います。

一部ですが、レポートに書かれていました文章をご紹介します。 「今回のプロモーターズ養成講座では、今まであまり意識していなかったSDGsと『弁当箱法』との関連について考えることができた。養成講座のメンバーの方々がお話くださった生活の中でのささやかな実践の数々。こうした小さなことも、SDGsの視点でとらえ直していくことがとても大切であると感じた。このようなささやかな実践を行い、持続可能な世界をつくることに貢献するため、フィードバックしていきたい」との心強い言葉をいただき、本当にうれしく感じました。

高増雅子（フォーラム理事・日本女子大学）

●参加者の感想

<「3・1・2弁当箱法」について>

「3・1・2弁当箱法」は大学の授業でも学んだことがありましたが、基本のルールから学び直すことができました。特に、食行動と食環境とのつながりの部分を改めて学習することで、理解が深まりました。「3・1・2弁当箱法」は料理選択型であり、料理は食べる行動に最も近い食物の形態であることから、誰でもわかりやすく1食を整えやすいこと、それを活用していくためにはニーズに合わせて料理を選択・食事を組み立てる力をつけることが必要ということがわかりました。私は、普段意識しないと、副菜を1品程度で済ませてしまうことも多いので野菜不足が気になるのですが、具だくさんの汁物を取り入れたり、食器に盛りつけた状態で食事バランスを目測できる力をつけていきたいと思いました。

また、正しく料理選択ができると、食材レベルでも、栄養素レベルでも、おおよそのバランスが取れることを改めて学びました。「3・1・2弁当箱法」では1食のバランスが取れることがわかっていながらも、バランスのよさを4階層の図によって再確認できたことなど、驚くことも多かったです。豊海おさかなミュージアムの食育セミナーに携わる中で、学習者と対面でのやり取りができる機会があるので、学習を支援する立場として、「3・1・2弁当箱法」は大切だと紹介するだけでなく、このような根拠になる部分も発信し、学習者が一人でも日常的に活用できるよう伝えていきたいと感じました。

<SDGsについて>

SDGsについてはあまり知らなかったため、今回の研修がすごく勉強になりました。講義や参加者の皆さんとの意見交換の中で、17ある目標の中で食育につながる部分、日常で取り入れられる部分が多くあると知り、まず自分自身は何ができるかを考え実行し、ゆくゆくは豊海おさかなミュージアムの食育セミナーと絡めながら、今回の学習を活かしていきたいと思います。

SDGsと絡めると「3・1・2弁当箱法」という一つの教材を、



パソコンの画面の向こう側から詰めた弁当を披露。

いろいろな角度から見ることができると学びました。特にわかりやすい、つなげやすいと感じたのは目標2です。「飢餓とあらゆる栄養不良に終止符を打ち、持続可能な食料生産を達成することをめざす」ということで、市販の弁当では主食・主菜・副菜のバランスが整わないことが多いですが（弁当を展開する資料は驚きました）、それを「3・1・2弁当箱法」に当てはめて、どうすればバランスの整う食事になるか考えることは、学習者自身の食事を高めることになり、同時に低栄養傾向の状況改善につながるわかりました。加えて、容量の1/2がごはんのため、詰める主菜、副菜の産地を少し意識することで食料自給率は60～70%をめざすことができるとわかりました。学習内容をSDGsと絡めると、社会情勢・食環境問題を伝えることができ、身近な食事という教材を使って学ぶことで、学習者自身がどうすればよいのかをリアルに考えるきっかけになると感じました。

また、「3・1・2弁当箱法」の他にも、豊海おさかなミュージアムの食育セミナーでは、さかなパワーを丸ごと活かした「さかな丸ごと食育」の学習を行っています。丸ごと扱えることが特徴の魚が教材のため、魚は各部位にいろいろな栄養を持っていることとつなげ、丸ごと魚を食べることで自分自身にたくさんの栄養が摂り入れられると同時に、残菜（食品ロス）を減らすことになり、食環境を豊かにすることにつながることを伝えていきたいと思いました。

身近なところでは、調理実習の際にラップ等の資源の使いすぎに気をつけること（「3・1・2弁当箱法」の際の仕切りにアルミカップを使わないこと）、野菜の皮を有効活用（きんぴらやベジブロスとなることを紹介）していくことなど、日常に取り入れやすい行動もあるということから伝えていければいいなと思います。

松本尚子（東京水産振興会）

■第37回 食育セミナー ぴったり食事づくりにチャレンジ！～パート4

2021年3月20日

コミュニティカフェひだまり子ども食堂（埼玉県川越市）

3月20日（土）に、第37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！パート4」を川越市のコミュニティカフェひだまり子ども食堂にて開催しました。今回の参加者は、小学2年生～中学2年生の合計7名

でした（男子2名、女子5名）。その他、子ども食堂スタッフ（学習支援をしている元教員のOG4名、キッチンスタッフ4名）、当フォーラムのスタッフ3名、総勢18名となりました。

今年度は、子ども食堂での開催で、半日プログラムでした。初めて参加する子どもが3名、2回・3回目の子どもの割合でした。

前半は針谷副理事長より、子ども版「3・1・2弁当箱法」リーフレットを活用して、主食・主菜・副菜を知り、「3・1・2弁当箱法」の学習をしました。後半は、弁当箱に入れる「うまき卵」を1人1本焼きました。

田嶋がうまき卵の焼き方をレクチャーし、その後1人1本焼きます。みんな身を乗り出して見ている姿は、真剣そのものでした。中には調理をしたことのない子もいましたが、「自分で焼く」ということが、とても楽しかったという子が多かったです。その後、自分の弁当の設計図を考え、詰めて、みんなで食べました。「こんなにたくさん食べられないよ」と言いつつ、「しっかり詰める」ということに苦戦している子どももいました。最後に、弁当箱に入っている食事を、食器に移し替えて、1食分になるという展開の話をした際は、参加した大人のスタッフから「すごい……」と声が漏れ、子どもたちも「ホントだあ」とびっくりした様子でした。

コロナ禍での実施でしたので、食事中のお話はできなかったものの、子どもたちは「みんなで食べて楽しかった」という感想が多く「3・1・2に詰めると1食に必要なエネルギーや栄養素をバランスよくとることができる」という声もありました。

今回は半日プログラムでの開催でしたが、子ども食堂という環境や支援者がいる（整っている）ところでの開催であり、とても充実したセミナーを行うことができました。子ども食堂を運営されている上巻礼子さんより、「月1回でも続けてやっていけば、力もつく、ちゃんと食べる習慣がつく。たくさんの種類や多くの料理を出すというようなことをしなくても、無理をしなくて、ずっと続けられる方法が、一番子どものためになる」



弁当に入れるうまき卵を作る。上手に巻くことができるかな。



子ども版「3・1・2弁当箱法」のリーフレットを見ながら。

というお言葉をいただき、継続していくことの大切さにも気づけたセミナーとなりました。

田嶋尚子（フォーラム運営委員）

■「さかな丸ごと食育」動画教材制作

食生態学実践と研究をふまえた「さかな丸ごと食育」は、これまで育成された養成講師から多くのサポーター（学習者）に伝えられてきています。昨年度は、養成講師がPDCAで楽しく展開できるようにするための活用本『『さかな丸ごと食育』実践に向けて』も制作され、基本的な考え方や、PDCAを活用した学習計画等を再確認することができました。

そこで今年度は、養成講師を支援するため、講師が学習計画をすすめるにあたっての実践に必要なスキル、特に具体的な調理技術とそのポイントを楽しく習得できるような動画教材の制作をめざしました。

検討会議を重ねた結果、一般財団法人東京水産振興会の研究資料（既存動画）を活用し、魚を主菜とした弁当・食事づくりの実践方法である「3・1・2弁当箱法」を魅力的な教材となるよう取り入れ、「さかな丸ごと探検ノート」の料理づくりの既存動画を補完する内容としました。

今回、新たに絞り込んだ動画の撮影当日は、新型コロナウイルス感染症対策を実施し、関係者の協力のもと無事に終えることができました。出演者である子どもたちは、初めは緊張してぎこちなく声も小さかったのですが、何度か撮り直ししながらだんだんとリラックスし、針谷副理事長を中心に和やかに撮影がすすみました。魚のおろし方の撮影では、魚をさばく手の動きとカメラ位置に、カメラマンは苦慮していました。

コロナ禍の今だからこそ、今回の動画教材は養成講師のスキルアップに活用でき、タイムリーに貢献できるものと確信しています。

中村里美（フォーラム運営委員）

■「3・1・2弁当箱法」の英語版教材 “The 3・1・2 Meal Box Magic”のリーフレットを 作成中です。ご意見をお寄せください！

「食生態学」研究、国際協力や当フォーラムの活動、例えば、海外の栄養・食、生活支援や健康教育の専門家研修、青年海外協力隊栄養士隊員派遣前研修、留学生への食教育等の過程で、