



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

■新型コロナウイルス感染拡大防止の中で 第17回総会を開催しました

2020年5月26日に総会を行いました。総会議決権のある正会員68名の皆さまに、事前に議案書と書面表決書を送らせていただきました。そして、書面表決書にQRコードをつけ、ホームページからも回答ができるようにしました。法人として初体験の書面表決でしたが、当日のリモート出席者が11名、書面表決者41名、合わせて52名となり、総会が成立しました。第1号議案から4号議案まで52名全員の賛成があり、原案どおり承認されました。

今まで体験したことのない異常事態の中で、どのように進めればよいのか不安の中での総会となりましたが、皆さまのご協力のもと無事に終えることができました。ありがとうございました。
薄金孝子（フォーラム理事）

■今後のフォーラムの研修会等について

コロナ禍のため、現在、以下のように対応しています。

1. 総会研修会

講師の先生方や会場の調整を鑑みて、今年度の総会研修会は中止とさせていただきます。楽しみにされていた会員の皆さま、機会があった折には、ぜひ実施したいと思っておりますので、どうぞご了承ください。

2. 「3・1・2弁当箱法」プロモーターズ研修会

① Bコース（「3・1・2弁当箱法」を活用した食育のプログラムマネジメントができる）、レベルアップ研修会
例年どおり3月実施を予定しておりますが、1月早々に状況を判断し、ご連絡いたします。

② Cコース（自分や身近な人の適量がわかり実施、評価ができる）各地域の現状に合わせ、実施していきたいと思っております。皆さまからのご要望に応じ、臨機応変に対応いたしますので、少人数でも実施希望の方は事務局までご連絡ください。

高橋千恵子（フォーラム理事）



© 星みつる / NPO法人食生態学実践フォーラム

■令和元年度「食育白書」の特集「若い世代を中心とした食育の推進」の事例に、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構の『大学生のごはん適量摂取への行動変容を目指した取組～「3・1・2弁当箱法」体験セミナーの実施～』が掲載されました！

6月16日に公表された令和元年度「食育白書」では、第3次食育推進基本計画で取り組むべき重点課題の一つ、「若い世代を中心とした食育の推進」が第1章に特集として位置づけられています。生涯を通して、心身両面から人間形成の最重要時期であるにもかかわらず、他の世代に比べて①主観的健康感が高いが、肥満とやせの両タイプの健康問題がある、②一方、食育への関心は男女とも高い、③にもかかわらず、朝食欠食、食事内容（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂食頻度が少ない人が多い）、食事時間の乱れ等基本的な食行動に問題がある若者が少なくないこと等を指摘しています。

これらの問題点の根元を改善する積極的な取り組みの事例に、表題のテーマで、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構の体験セミナーが紹介されています。テーマどおりの目標を共有し、栄養・食の先輩たちが開発研究を重ねた科学的・実践的根拠のある「3・1・2弁当箱法」による食事法のコンセプトや内容を学び、おいしい1食を作る、食べる、情報を交流しつつ学ぶ、内容の理解度や、適量の1食づくりへの自己効力感等の評価結果も含めて、深い体験学習の様子がていねいに簡潔に紹介されています。

フォーラム会員たちにとって馴染みのマイサイズの弁当箱に詰めた「3・1・2」のイラストと、「目ばかり」で詰めた料理を“重量ばかり”でチェックしあう学生たちの写真とが並び、さらに資料提供先として、フォーラムウェブサイトが添えられています。

体験セミナーが全国中で組織的に開催されるようになってから10年になること、2019年度だけで、63大学の4000名近い学生が参加したこと、この学生たちがそれぞれに、“食べる人にとって”適量でバランスのよい食事法のピア学習のリーダー役を担うだろうとの期待も書かれています。

私は、卒業後には国内外の多様な活動の場で、「3・1・2弁当箱法」のように、日本の食文化と栄養・食学の融合から生まれ、年代を超えて共有できる教材を深めながら活用する仲間の輪が広がっていくように思い、少しウルウルしてしまいました。

※全文を以下で見ることができます（p15）。

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/r1_wpaper-20.pdf

既に、上記の願いは現実になっているようです。一昨年の日本栄養改善学会では「3・1・2 弁当箱法」体験セミナー関連の研究報告が（私が直接発表会場で討論しただけでも）6報ありました。その中の一つ、関西S大学の栄養教育担当教員グループは、「主食・主菜・副菜料理のコンセプトをふまえた目ばかり力形成の効果」を説明した後に、「研究内容とは異なりますが、大変うれしいことが出ています。この体験セミナーを受講したクラスは管理栄養士・栄養士としての就職希望者率が高い。ここ2〜3年この傾向が高くなって、うれしいです」と発言されました。私が、めざしている管理栄養士像や栄養教育の授業のねらい、体験セミナーを取り入れている理由を質問すると、発表者は「専門力を発揮して、実践性の高い栄養教育や活動ができる、やろうとする学生を育てたい」とのこと、「そのねらい・期待への行動変容の評価指標の一つに、栄養教育の専門性を活かした社会活動への希望（者率）を入れると、（弁当箱に詰めた料理の栄養素等含有量の適否とは異なった）評価や課題発見ができる！」等のやり取りをして、喜びあいました。

他の大学等でも、公表されていない「体験セミナーの成果」が種々育っていることが予想されます。改めて「3・1・2 弁当箱法」体験セミナーに感謝し、期待をします。

○体験セミナーのテキスト「構想し、つくって、食べて、伝える体験を！ 超簡単で、バランスの取れた1食づくり『3・1・2 弁当箱法』増補改訂版」は、関係者の協力を得て、私が編著しました。専門性の高い学びへの道案内のつもりで、根拠となる主要な文献を各所に付記しています。フォーラム発行のA3判両面2つ折りの教材（基本版、子ども版）や日本栄養士会の健康増進のしおり17-2（教材）等の内容の詳細確認にも活用できます。

足立己幸（フォーラム理事長）

■「3・1・2 弁当箱法」が掲載されました！

「3・1・2 弁当箱法」が、引用された近刊の2誌を紹介します。1つはパンフレットへの掲載です。【大淵修一総監修、岡村佳美監修：課題6 弁当箱を使って栄養バランスと適量を身につける、高齢期の健康を守る食育ドリル、p16-19、東京法規出版（2020）、東京】です。

高齢者の寝たきりを防ぐ介護予防の観点から運動による筋力強化のために、栄養バランスのとれた自分に合った食事が重要との観点から「脳もきたえる9つの課題にチャレンジ！」の1つとして掲載されました。記入しながら学べる課題方式を特徴としており、「3・1・2 弁当箱法」のコンセプト、5つのルールを学んだ成果を活かして、自分に合ったサイズの弁当箱に、食べたい弁当を構想して、スケッチを描く事が課せられた内容です。

2025年、団塊の世代が後期高齢者になり、地域で暮らし続けることができるように在宅支援が課題になっている高齢者福

祉の分野で、居宅介護支援センターや地域包括支援センターなど、社会福祉士、保健師、ケアマネージャー等、栄養関係者以外の多職種の方が、在宅での暮らしを支えるツールとして、「3・1・2 弁当箱法」が活用されることが想定されており、新しい分野への広がり、期待が膨らみます。

2つ目は、【田崎達郎：弁当の衛生管理—テイクアウトやデリバリーにおける留意点—、食と健康、763,p6-17（2020）、公益社団法人日本食品衛生協会、東京】です。

新型コロナウイルス感染拡大で多くの飲食店が休業を余儀なくされる中で、急増してきた弁当のテイクアウトやデリバリーですが、弁当の衛生管理に合わせ、おいしくて健康的な弁当づくりのツールとして「3・1・2 弁当箱法」が引用されています。食生態学実践フォーラムが大切にしている「一人ひとりの「健康・生活の質（QOL）」と「環境の質（QOE）」のよりよい共生への図（ごはんしっかり「3・1・2 弁当箱法」）、コンセプト、5つのルール、ロゴマークのメニューをもとにした「食事・料理・食材料・栄養素の4つのレベルからみた適量・栄養バランスの図（4階層の図）」が引用されています。

コロナ禍で、“おうちごはん”に向けて、有名人が（料理家のみならず）料理の動画配信をしています。その多くが単品料理で、主食とおかずを兼ねた複合的な料理、それが食事となってしまうことが気がかりです。

掲載誌の読者層が食品関係の専門家ですから、「3・1・2 弁当箱法」によって健康によい弁当が作られ、購入できる食環境づくりに貢献できることを期待しています。

針谷順子（フォーラム副理事長）

■NHK「あさイチ」に理事長が出演

当フォーラム理事長の足立己幸が、6月29日のNHK「あさイチ」に出演し、「『弁当箱』を使って、コロナ太り解消！」のコーナーで、「3・1・2 弁当箱法」を紹介しました。

当日、放映で紹介されたモデル食事は、「食育カレンダー」の



調理担当ペア（針谷順子高知大学名誉教授、高増雅子日本女子大学教授）が、前日から準備してくださいました。

越智直実（フォーラム理事）

NHKのホームページに掲載された「3・1・2 弁当箱法」のコンセプト。

■食事摂取基準改訂に伴う

「3・1・2 弁当箱法」リーフレット改訂について

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に基づき、「3・1・2 弁当箱法」のリーフレットを改訂いたしました。

「ごはんしっかり！『3・1・2 弁当箱法』（子ども版）につきましては、改訂版を印刷いたしましたので、ニューズレターと一緒に送らせていただきます。「NPO 法人食生態学実践フォーラムからのメッセージ『3・1・2 弁当箱法』（基本版）については、改訂表を作成いたしましたので、こちらも同封いたします。

尚、「3・1・2 弁当箱法」リーフレット2種につきまして、必要な会員の方には年間、正会員には100部まで、賛助会員には50部までをお送りさせていただきます。ご希望の方は事務局までご連絡ください。リーフレットの使用につきましては、活用の報告をお願いしております。また、大量に必要な方には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。送付までお時間を要する場合がありますので、ご了承ください。

いずれも、ホームページからもダウンロードできますので、ご活用ください。

越智直実（フォーラム理事）

■実物大弁当教材をろう細工で作りました

作成した実物大弁当は「3・1・2 弁当箱法」のシンボルマークとして活用しているロゴマークのメニュー（700mL）です。「3・1・2 弁当箱法」のリーフレット「NPO 法人食生態学実践フォーラムからのメッセージ『3・1・2 弁当箱法』とは」「ごはんしっかり！ぴったり食事づくり」等と併用していただけるように、9月より貸し出しをします。

食育活動においては実習・演習などの実施が困難で、食事・弁当が用意できない場合など、適量でバランスのよい弁当・食事のイメージを描く「3・1・2 弁当箱法」のコンセプトや5つのルールを、よりリアルに解説することができるかと思えます。

なお、既に貸し出しをしておりますが、正会員の鷲田柔子さん手づくりのフェルト製実物大弁当400mL、700mL、900mLもあります。ぜひご活用ください。

針谷順子（フォーラム副理事長）

●会費納入のお願い

2020年度年会費をまだご納入いただけていない方は、下記口座まで、お振込み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
- ゆうちょ銀行 ○一九（ゼロイチキョウ）店（019）（当座）0702760

名義はどちらも、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 です。

●事務局の開室日

今年度の開室日は、原則として火曜日と金曜日となっております。開室時間は10:00～17:00です。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、在宅勤務の場合もあります。事務局不在の場合は、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。

●弁当箱のリニューアルについて

2011年よりご愛用いただいております「3・1・2 弁当箱法」弁当箱のデザインをこの度一新いたしました。新しいデザインは食器をイメージした、高級感ある仕上がりとなっております。この弁当箱は、当初よりすべて日本で製造され、色づけは石川県加賀市の山中塗の職人が、一つひとつ手作業で行っています。

会員価格は500mL 1780円、600mL 1580円、700mL 1680円、900mL 1980円です。現在、写真に掲載されている色の在庫がございます。ご注文をお待ちしております。

なお、ご要望が多い600mLのカバンに入れやすい長角2段の弁当箱もたまたま製作中です。秋ぐらにお披露目予定です。



色とデザインを一新。左上より時計回りで、500mL、600mL、900mL、700mL。

