といった意見が出されました。

動画は、特に行動面のイメージが把握しやすく、「やってみたい」という学習者の動機づけを高める効果がある教材と思いました。

高橋千恵子（フォーラム理事）

■「さかな料理を主菜にしたおいしい食事づくり」の動画教材を同封しました

ニューズレター 56 号で、「『さかな丸ごと食育』動画教材制作」についてお知らせをしました。その動画を今号とともに皆さまにお届けします。

この動画は、2011 年に皆さまにお送りしました「さかな丸ごと探検ノート」(編著 : 足立己幸 発行 : 一般財団法人東京水産振興会 2011) の補助教材として制作しました。

今号 p3 の「『さかな丸ごと食育』動画教材使った学習会」に、この動画を子どもたちと見て学習会をした様子が紹介されています。また、この動画教材を実際に活用し、どのような学習会が企画できそうかを検討した「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会（p3）も報告しています。

なお、当フォーラムでは、以下の食育活動をする「さかな丸ごと食育養成講師」の認定もしております。

> 「さかな丸ごと食育」養成講師が NPO 法人食生態学実践フォーラムと連携を取り、一般財団法人東京水産振興会からの受託事業における教材「さかな丸ごと探検ノート」やこの動画等を活用して開催する、「さかな丸ごと食育」サポーターへの学習会の食育活動

「さかな丸ごと食育」養成講師となって、「さかな丸ごと食育」の活動をしてみたい、と思われる方は、当フォーラムの HP にも紹介しておりますが、ぜひご一報ください。

会員の皆さまの中には、既に「さかな丸ごと食育」専門講師・養成講師として活動してくださっている方が多くいらっしゃいます。密を避けるために実習が思うようにすすまない、ホームワークでこの動画を使いたいときなども、「さかな丸ごと食育」サポーターへの学習会申請時に、教材の一つとして動画を使う旨をお書きください。

薄金孝子（フォーラム副理事長）

■令和 2 年度食育白書に「さかな丸ごと食育」が掲載されました！

令和 2 年度食育白書が閣議決定され、「さかな丸ごと食育」の活動が事例として、紹介されました。

令和 2 年度食育白書・128 ページ、概要版・16 ページに掲載されています。

越智直実（フォーラム理事）

●会費納入のお願い

2021 年度年会費をまだご納入いただいていない方は、お振込をお願いいたします。

●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います。開室時間は 10：00 ～ 17：00 です。新型コロナウイルス感染症予防のため、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。

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

2021.7.30 News Letter 57 号

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 18 回総会報告

2021 年 5 月 23 日

5 月 23 日に総会を昨年と同様に、リモートでの会議及び書面表決にて行いました。総会議決権のある正会員 65 名中、書面表決書 45 名（うちリモート参加 16 名）で総会が成立しました。第 1 号議案から第 5 号議案まで全員の賛成があり、質問・意見は特になくすべて承認されました。なお、第 5 号議案の役員承認の件では、足立己幸理事長及び渥美雅也理事が退任し、新たに山本妙子理事が加わりました。総会後の理事会において、針谷順子副理事長が理事長に、薄金孝子理事が副理事長に互選により就任され、足立前理事長は、顧問としてご指導、ご助言いただくことが決まりました。NPO 法人設立時（2003 年）から約 18 年間もの長い間、理事長として牽引くださった足立前理事長の活動は、会員をはじめ多くの栄養・食を支える専門家等の心に刻まれていることでしょう。本当にありがとうございました。

今年の総会は、理事長交代という大きな節目によりステップアップの大事な幕開けとなりました。これからもよろしくお願いいたします。

中村里美（フォーラム運営委員）

■足立己幸理事長が退任し、理事の互選により、針谷順子が理事長に、薄金孝子が副理事長に就任いたしました

理事長退任のごあいさつ

足立己幸

大変長い間、お世話になりました。ありがとうございました。本日、開会のあいさつで、お詫び申し上げましたように、大きな課題を残したままの退任を、どうぞお許しください。

NPO 法人食生態学実践フォーラムとしての出発から 18 年、支えてくださった、数えきれないほど多くの方々に、感謝申し上げます。

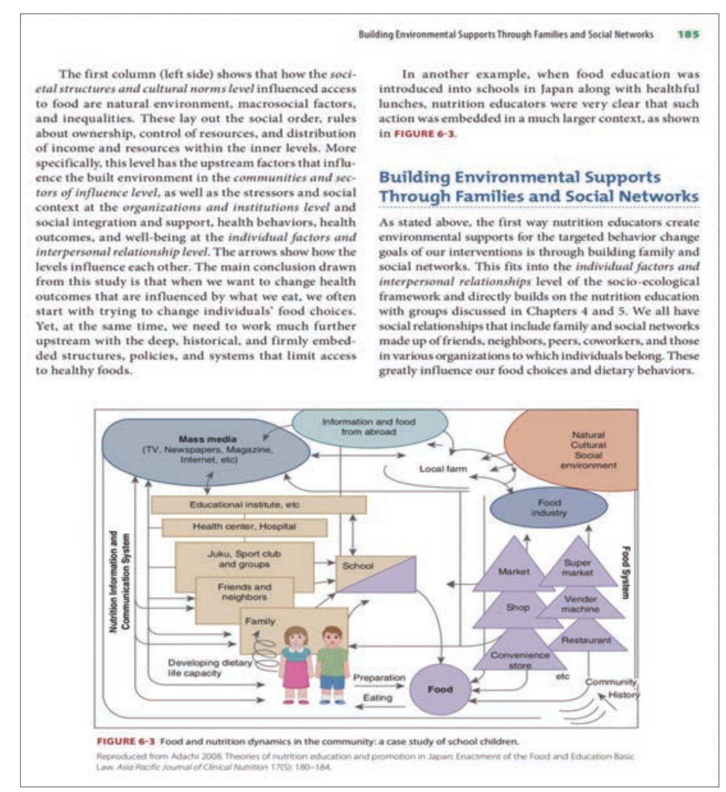
NPO 設立の準備段階というか、胎生期にあたる「食生態学実践グループ」が宮城県蔵王山麓に「食生態学実践セミナーハウス」を建て、「食事づくりセミナー」をはじめたのが 1983 年ですから、この間の 20 年をプラスすると 38 年間、お世話になったことになります。本当にありがとうございました。たくさんの優秀な会員、食生態学実践と研究の両面から、個性的能力を発揮し、活動される若手会員に速やかにバトンを渡し、活躍していただくべきでした。ずるずると理事長職をさせていただいたこと、申し訳ないことをしたと、反省しています。

「食生態学実践フォーラム」は一人残らずの人々の、それぞれの生活の質と環境の質の、よりよい共生、持続可能な共生をめざして、「食を営む力」を育てあうことをめざしてきました。この方向は（「食生態学―実践と研究」13 号の指定発言にも書かせていただきましたが）今世界中で共有され、実行へと努力されている SDGs のめざす「5 つの P」やその実現のための「17 のゴール」にしっかり重なってきます。

実は、昨日、日本時間の夜中 2 時から、皆さんご存知のイソベル・コンテント教授のコロンビア大学退職記念・国際シンポジウムがありました。世界中から第一線の栄養教育関連の研究者や実践者が参加した、熱っぽい、素晴らしい講演でした。

びっくりしたのは、イソベル教授の講演最後の総括で、まずイソベルの「栄養教育の重層構造の概念図」が出され、個人内から家族・組織・地域へとさまざまな内的要因と環境要因がかかわっていく、その構造的な理解と対応する計画が重要だと話されました。

その次に何と、足立の、皆さんおなじみの「地域における食の営みの図」小学生バージョンの概念図がスライドいっぱいに


Building Environmental Supports Through Families and Social Networks 185

The first column (left side) shows that how the *societal structures and cultural norms level* influenced access to food are natural environment, macrosocial factors, and inequalities. These lay out the social order, rules about ownership, control of resources, and distribution of income and resources within the inner levels. More specifically, this level has the upstream factors that influence the built environment in the *communities and sectors of influence level*, as well as the stressors and social context at the *organizations and institutions level* and social integration and support, health behaviors, health outcomes, and well-being at the *individual factors and interpersonal relationship level*. The arrows show how the levels influence each other. The main conclusion drawn from this study is that when we want to change health outcomes that are influenced by what we eat, we often start with trying to change individuals' food choices. Yet, at the same time, we need to work much further upstream with the deep, historical, and firmly embedded structures, policies, and systems that limit access to healthy foods.

In another example, when food education was introduced into schools in Japan along with healthful lunches, nutrition educators were very clear that such action was embedded in a much larger context, as shown in FIGURE 6-3.

Building Environmental Supports Through Families and Social Networks

As stated above, the first way nutrition educators create environmental supports for the targeted behavior change goals of our interventions is through building family and social networks. This fits into the *individual factors and interpersonal relationships* level of the socio-ecological framework and directly builds on the nutrition education with groups discussed in Chapters 4 and 5. We all have social relationships that include family and social networks made up of friends, neighbors, peers, coworkers, and those in various organizations to which individuals belong. These greatly influence our food choices and dietary behaviors.

FIGURE 6-3 Food and nutrition dynamics in the community: a case study of school children.
Reproduced from Adachi 2008. Theories of nutrition education and promotion in Japan: Enactment of the Food and Education Basic Law. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 17(S): 180–184.

映し出されました。

びっくりして、うれしくて、でも緊張して、涙が出てきました。「今こそ、世界で求められている栄養教育」の国際シンポジウムで、世界の関係者に発信されたことになります。

食生態学のコンセプトや実践と研究が、今までの方向でいいんだ、と勇気をもらいました。実践と研究の両面から、十分な吟味を重ねて、日常の実践に役立つ内容と表現法に進化・発達させなければならない、と勇気をいただきました。

これからはNPO法人食生態学実践フォーラムの会員として、私にできることを（私も85歳になりましたので、できる範囲で）自由にやらせていただきます。よろしくお願いいたします。

その一つは、今まで問題提起してきた課題について、執筆した論文等の整理をして、会員の皆さまにも活用いただけるような本や教材にしたいと思います。まず、近いうちに、女子栄養大学出版部から、コロナが厳しく問いかけてきた機に「共食・孤食の真髄」（仮題）を発行いたしますので、よろしくお願いいたします。

これからもお世話になることが多いと思います。よろしくお願いいたします。本当にありがとうございました。

※第18回総会時あいさつの再掲です。

理事長新任のごあいさつ

針谷順子

このたび、総会、理事会の議により、NPO法人食生態学実践フォーラムの理事長の任にあたる事になりました。当任務は、私自身は大変迷いましたが、理事・運営委員会委員の皆さまに促され、しっかり支えるからの熱意に後押しされて、頑張ってみることにいたしました。

新たに就任いただいた足立顧問、理事、監事、会員の皆さまに助けていただき、活動を後退させないようにすること、１日でも早く新体制を整えることを課題に、精いっぱい努力させていただきます。

会員の皆さまには倍旧のご支援を賜りますように、重ねてお願いを申し上げます。

■総会研修会
あらためて「共食」とは何か？ 持続可能な「人間らしい食」にとっての意味（概念）を考える

2021年7月4日

例年、総会後に引き続き同会場にて実施されてきましたが、新型コロナウイルス感染症予防のため昨年度はやむなく中止となり、今年度はリモートにて7月4日13：00～16：00に開催されました（参加者68名）。リモートでの実施は総会研修会としてははじめての挑戦だったため、何度も担当者間で確認したにもかかわらず、当日不手際があり開始が遅れましたことをお詫び申し上げます。

基調講演は足立己幸氏（女子栄養大学名誉教授・名古屋学芸大学名誉教授、食生態学）に「『三密回避』等が優先する今だからこそ、『共食』が大事：従来の定義を総括した『共食』の概念図の提案」のテーマでお話いただきました。その後、学校給食における共食の現状について「『みんなで楽しく食べる』はどう変わったか」のテーマで上原正子氏（愛知みずほ短期大学客員教授、学校教育学）に、食物生産の現場から「農場から食卓への『野菜直販』から：インターネット・SNS・地域ネットワークで広がる食を通したつながり」として平野達也氏（株式会社ホールアース農場 代表）から問題提起をいただきました。

実施後のアンケートより。「コロナ禍で誰かと一緒に食事をする共食が難しい中、食事づくり行動のどこか一つでもかかわることが共食であるということ。思いあう、考えあう、実行しあうといった共食の大事さに気づけた（40代）」「共食の概念が広がり、自分自身の立ち位置を改めて全体から客観的に見ることができ、コロナ禍でも前向きな気持ちになり可能性を感じた（50代）」「コロナ禍で制限がかかる中、食べるときは黙食でも食後はマスクつきで会話OK、笑顔がおいしいの合図など、学校給食の現場でどのような工夫がされているのかわかった（20代）」「消費するだけに徹している子どもたちが、生産者の話を直接聞けるとよいと思った。心に触れる話だった（40代）」「保育課栄養士として、保育園児、保育士、看護師、調理師、食材業者、保護者などをつなぐ『共食』を模索してきた。食べることは楽しい食育を日々の給食を通して多くの人とつながりながら行い、食育推進リーフレット等も作成してきた。今後も皆と連携して『共食』とは何かを語りあっていきたい」と、読んでいて元気がもらえる内容が見受けられました。

一方、リモート形式の学習会に対し「これまで、実施会場まで足を運べず参加できていなかったが、リモートなので手軽に参加できうれしかった」など、その利点を評価した意見も寄せられました。今後も多くの方に参加いただける学習会を実施していきたいと思いました。

※学習会の詳細は「食生態学－実践と研究 Vol.15」にて報告します。

高橋千恵子（フォーラム理事）

●参加者の感想

この度は貴重な機会をいただき、誠にありがとうございました。研修会では、さまざまな立場の方のご講演やご意見を伺うことができ、大変充実した時間となりました。

足立先生の基調講演の中では、テーマにある「『共食』とは何か？」「持続可能な『人間らしい食』にとっての意味（概念）」について、深く考えさせられました。「共食」とは、家族や身近な誰かと一緒に食べること、と認識しておりましたが、ご講演を通して、共食で重要となるのは、「誰と食べるか」だけではなく、食事について「思いあい」「考えあい」、その上で食の営みを「共有」「交流」することにあるのではないかと考えるようになりました。そして、そのような食卓の(食行動の)あたたかさこそが「人間らしい食」につながるのではないか、と思いました。

その後の上原先生や平野先生のご講演では、学校や農場でのコロナ下における変化や現場での食を通した取り組みについて、知ることができました。上原先生のご講演の中にあった、子どもたち自身も給食を楽しむ工夫をしている（食べている途中にニコっとするなど）というお話に感銘を受けました。給食中のおしゃべりが制限され、楽しんで食べてもらうことの難しさがある中でも、子どもたちと一緒に給食の時間の過ごし方を模索していければよいのではないかと思いました。また、平野先生のお話を拝聴する中では、コロナによる影響を乗り越えるために、視点を変え、さまざまなことに取り組む生産者の方々のたくましさに、大変感化されました。

大変な世の中ではありますが、コロナの今だからこそ、新たに得られること、考えさせられることがあるのだと思うと同時に、今、自分は何をすることが求められているのか、何ができるのか、考えていきたいと思いました。

村田あずさ（賛助会員、相模女子大学助手）

■「さかな丸ごと食育」動画教材使った学習会

2021年6月19日

コミュニテイカフェひだまり子ども食堂（埼玉県川越市）

6月19日（土）、川越市のコミュニティカフェひだまり子ども食堂にて、「さかな丸ごと食育」の動画教材「さかな料理を主菜にしたおいしい食事づくり」のDVDを活用した学習会を行いました。子どもは小学2年生～中学2年生までの7名、大人はスタッフ11名の計18名の参加でした。

はじめに、「さかなと人間と環境の循環図」について、針谷順子理事長より説明がありました。その後、イワシの手開きを行い、かば焼きにして共食をしました。

イワシの手開きをする前に、DVDでイワシの手開きとかば焼きの確認をし、それからデモンストレーションをして、各自実践するという流れで行いました。DVDを活用した学習会は、限られたスペースでのデモンストレーションと違い、背の低い子たちにも、事前によく見ることができる点がよいと思いました。支援者にとっても、DVDと同じ説明を繰り返し行うことで、子どもたちにもわかりやすく、全体像を伝えることができ、とても有効的だと感じました。

子どもたちからは、「DVDは見やすかった」「わかりやすかった」という感想がありました。はじめて魚に触れる子どもも、恐る恐るさばいていましたが、最後には「楽しかったし、おいしかった」と、とてもいい表情を見せていたのが印象的でした。

田嶋尚子（フォーラム運営委員）

■「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会
「さかな」をもっと身近に感じよう！

2021年7月18日

新型コロナウイルス感染症予防のため、リモートで学習会を実施する「さかな丸ごと食育」の養成講師を支援したいと、昨年度は、「さかな料理を主菜にしたおいしい食事づくり」の動画教材を制作しました。その動画教材を実際に活用し、どのような学習会が企画できそうかを検討しあいたいと、専門講師・養成講師に声がけしました（計13名、リモートで実施）。

学習会は、7月6日～11日までに、動画を見ての自己学習と、7月18日（日）13：00～16：00の全体討議学習の2回で行いました。

事前の自己学習では、すべての動画を視聴後、魚を購入、調理し、その魚料理を主菜にした1食を仕立て、各場面での気づき（困ったこと、工夫したこと、考えたことなど）をワークシートに書き込み、魚や食事の写真を貼付し提出しました。

2回目の学習会では、それらの資料をもとに、「魚をもっと身近に感じる（魚を買ってみる、下ごしらえを含めた魚調理の苦手意識を少なくし調理してみる、食事に魚料理を取り入れ食べてみる）」ために、養成講師としてどんな支援ができそうかについて話しあいました。

○鮮度のよい魚を見つけたなど、その場で見たことで購買行動につながっていくことが多いが、その魚がどんな料理、どんな食事になるかイメージできないとつながらない。また、売り手と仲よくなり魚の情報を得る、下処理をお願いするなど、魚を取り入れるハードルを下げることも大事である。

○やって楽しい体験ができる「手開き」や「つぼ抜き」は、魚への興味関心を引き出すためにとても効果的であり、魚と仲よくなるきっかけとなっている。日常の食事づくりのスキルと少し違ってとらえてよいのではないか。動画は実習のイメージづくりにとても効果的であり、下ごしらえのポイントを提示してあるのもわかりやすくてよかった。

○健康的な食事づくりのポイントとして、「3･1･2弁当箱法」の5つのルールが使えるのではないか。主食・主菜・副菜がそろった食事は基本であるが、ホットプレート1枚で栄養バランスを整えようとする、今はやりの複合料理との兼ねあいはどうなるのか。魚を主菜にした「3･1･2弁当箱法」を積極的に取り入れていくことで、魚の適量を含めた食事量の目測力を高めたい。