



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

マグロ丼を各自で作りました。副菜（ほうれん草と菊花のくるみ和え）と汁（きのこ汁）は事前に作っておき、魚料理を主菜とした秋の献立を味わいました。

平本福子（フォーラム理事・宮城学院女子大学）

■長岡市の食育月間における「3・1・2弁当箱法」の取り組み

長岡市の「長岡びったり3・1・2弁当箱法」による弁当商品化事業に対し、2011年の事業開始より、当フォーラム・プログラム教材開発部門では、技術協力としてメニュー開発の支援をしてきました。

長岡市の社会福祉部健康保健課から、弁当開発・販売業者と連携して、今年度4社各1種、計4種の弁当開発、6月の食育月間（3社30日間、1社20日間）にスーパーマーケット等市内15店舗で2,650食、県内4,703食を販売したとの事業報告がありました。

新聞、販売促進のピラによる普及啓発、ネットスーパーへの売り場拡大などの新たな取り組みもされたとのことですが、コロナ禍のためか、販売数は前年比45%にとどまっています。しかし、関係者の積極的な連携等により、「3・1・2弁当」は市民への認知度が高まり、定着してきているとのこと。

私たちの技術協力の具体的な内容は、提案されたメニューについての「3・1・2弁当箱法」のコンセプトに沿った課題提起です。近年では、業者の「3・1・2弁当箱法」の理解度・具体化のスキルが高まり、1～2回のメールでのやり取りでメニュー決定に至っています。

しかし、今後の課題として挙げられるのは、主に料理構成と詰め方です。料理構成については、少量多品目、あるいは主菜兼副菜の大量1品目の場合があることです。詰め方は、主菜中心の見栄え重視になりがちの点です。加えて、プラスチックの弁当容器、細かな仕切りの柄や形など限られた中での選択、その活かし方です。この3点の調整は、購入者が主食3・主菜1・副菜2が一目でわかるようにと、知恵を出し合って、難しくも楽しい挑戦をしながら協働開発をしています。

業者からは「6月のイベントとして定着してきているので、来年も新作を販売したい」「お客さまに、更に少量対応の同様の弁当がほしい、健康に配慮した弁当のバリエーションがほしいなどの意見をいただいた」「今後も取り組みを続けたい」などの感想がありました。関係者への感謝と他地域への拡大を願いつつ、積極的な取り組みに応えられるように、次年度は現地で双方向の研修の機会を設けるなど、協力のレベルアップを図りたいと考えています。

針谷順子（フォーラム副理事長）

●2021年版食育カレンダーの送付について

2021年版の食育カレンダーができあがりました。食育カレンダーは1985年生まれで、食生態学の実践と研究の実績を裏づけに制作・愛用され、35歳を迎えるロングセラー商品です。

このコロナ禍で何か生活のヒントにカレンダーがお役に立てないかと、また、会員の皆さまにぜひ一度実物を見ていただきたいと、ニューズレターと一緒に送らせていただきます。お手元でご活用いただければ幸いです。

●2021年版食育カレンダー販売のお知らせ

2021年のテーマは『“主食・主菜・副菜”の楽しい食事づくりで、人も、環境も、いつまでも健康に』です。各月の食育キーワードは「心・体・暮らし・環境」の面から取り上げられています。「食事バランスガイド」と「3・1・2弁当箱法」で適量とバランスをチェックしましょう。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（右のQRコード）からお申し込みください。



●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」プロモーターズブラッシュアップ研修会につきましては、2021年2月27日（土）に日本女子大学にて予定しております。

申し込みは1月より<http://shokuseitaigaku.com/2014/>にてご案内させていただきます。

●会費納入のお願い

2020年度年会費をまだご納入いただいていない方は、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

●事務局の開室日

事務局の開室日は、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。コロナ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。

〒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/>

■「新型コロナとの共生」模索期に

私たちNPOは何をすべきか？できるか？

宅配・出前・持ち帰り、あこがれのシェフ

料理や時短料理等の「料理や料理情報」が飛び交う今こそ、

「マイサイズで3・1・2」の「食事」法を基礎に、

“だれ一人残さない健康・免疫力・食を営む力”を育てる！

はじめに、複雑に連鎖する難題を世界中に厳しく問いかけてきた「新型コロナウイルスとの共生」模索期に、皆さまはそれぞれの立場で奮戦され、大変な日々を過ごされていると思います。心から敬意を表します。

私たち食生態学実践フォーラムは何を、どうしたらよいか？

理事長職にあるものが今頃になって、何を言いたすのか、世界中で厳しい問いかけがはじまってすぐ話し合い、フォーラムとして発言し、世に問いかけるべきではなかったか？何をぐずぐずしているのか？……と叱責を受けているのに、何も書けなかったことを、会員の皆さまにお詫びします。地球全体を揺るがす、厳しい課題について今もまだ十分な整理ができず、書けないのです。ここで未整理のままですが、問題点整理のプロセスをそのまま書いて、会員それぞれの立場で考え、話し合うたたき台になることを期待します。

重視したい視野・視点

私は混迷したときの道案内、食生態学の基本の概念図になっている「地域の食の営み」の図（食生態学—実践と研究第10号（2017）7ページ図E）に困ったことや気になることや大事にしたいことを自由にマッピングして、中核部分の構造を確認するKJ法（1967年、川喜田二郎著「発想法」のオーソドックスなカード法）でカードを広げて考えます。今回もテーマ検討で、重視したい点を確認し、以下が浮き彫りになっていました。

①ウイルスは生物か非生物かの学術的議論が今もされているようですが、関連学会関係者の共通理解として、「ウイルスとは、それぞれのウイルスに特異な宿主細胞に寄生して増殖し、……宿主生物に種々の疾病を起こす」と説明されていることから、新型コロナウイルス（以下、新型コロナ）はヒトと同じに地球生態系の一部に存在し、地球上に生息する生物多様性の一端を担っているととらえられます。この見方からすると、今回の感染拡大は新型コロナを含む「地球全体の生物生態系がうまく営まれていない状態、破綻の現れ」であるとも受け止められます。

だから、新型コロナは私たちの人間の敵ではなく、撲滅の対象でもなく、コロナ禍でもなく、「共生」すべき仲間ととらえ、私は「新型コロナとの共生」模索期と呼んでいます。

②新型コロナがヒトの生命に直接影響する厳しい特性を持ち、感染拡大の組織的な予防が必要であることは多くの人々が周知済みでしょう。しかし、生物学的・病理学的正体が不明なので、世界中で、関連分野の研究成果を結集して対策を検討し、WHOを中心とする国際機関、国・地方自治体や関連機関等による「新型コロナ感染拡大予防対策」やガイドラインが示されています。私たち生活者はこれらを基礎に、自分の個性や専門力を発揮しあい、感染拡大予防を実現することが必須になります。

そして一方、上記③の観点から「地球サイズの生物生態系がうまく営まれない状態」、特に人間たちが人間優先にすすめてきたやり方への警告・予告・反省の勧めと受け止め、その原因究明や改善策へも最大の努力が必要と考えます。

④新型コロナは経済格差・健康格差・食格差等の連鎖と拡大をさらに大きくする中で、“だれ一人残さない健康・免疫力・食を営む力”を育てることの重要性を問いかけていることも見逃せません。

こうした観方の根源的な考え方について、すでにNPO法人食生態学実践フォーラムは活動理念に“地球全体を視野に実践と研究をすすめること”を明記し、「地域の食の営み」の図中央、育てたい力のトップには「地球の生きる力」と明記してきました（「食生態学—実践と研究」第13号（2020）18～19ページ、「15年のあゆみ」4～5ページ）。「新型コロナとの共生」を求められる今こそ、今までと同じ方向に着実にすすんでよいというものでありましょう。

日本の感染拡大予防対策で在宅時間が多くなり、家庭内食事の回数も量も増加している

国の対策は「地域の食の営み」の全側面から、さまざま地域の隅々までさまざまな条件変化をもたらし、全国中の食の営みを変化させています。関連する業界に対して感染拡大の可能性の高い場（いわゆる3密）の提供自粛と、生活者にはそうした場への参加回避を強烈に呼びかけていることなどです。

子どもたちについて保育所や幼稚園、小・中・高校・専門学校や大学等の教育機関の休校による在宅学習日の増加、成人に

ついで在宅やりリモートでの勤務システムへの移行による在宅時間量の増大、福祉施設の活動休止や時間変更、医療システムの緊急体制への適応・大変更等、全世代の生活様式の大変化がすすみ、予想を超えた家庭内食環境の変化が起きてきました。

食べる家族等の生活活動や生活時間の変化、それらに伴う食欲や食へのニーズの変化に対応して、食事担当者の時間的、労力的、精神的負担の変化も大きく、自身が社会的な活動をすすめながらの、ライフ・ワークバランスの調整も困難な環境変化での食事づくりになっています。

多様な大変化に共通する問題点の一つは、インターネット注文による宅配、レストラン料理の出前やテイクアウト、市販弁当や市販料理の購入・利用者数、利用頻度、内容量ともに増加していることです。さらに、受け取る内容が「食べる人に合わせた量や内容でなく、家族一括、グループ一括」で家庭内等に持ち込まれます。多くは提供者側の決めた商品の単位であり、その範囲内で家庭やグループで、個人への分配が決められていることです（食材の場合も宅配用の商品単位で持ち込まれる機会の増大であり、組み合わせ可能なメニューが決まってしまうことが少なくありません）。

一方、食情報交流システム側の問題点も浮上してきました。マスメディアやSNSでの食情報提供・交流が急増して、在宅で異世代の人が一緒に視聴する機会が増加したことです。食事への関心が年代や性を超えて高まり、かつ入手した情報を即実行し、いわば食事づくり行動変容段階を押し上げる方向ですんでいることは、大変ありがたいことです。

「有名レストランの料理が自宅でも食べられる」「有名シェフのレシピを簡単に作れます」「超時短料理」「男性の得意料理」「子どもたちも一緒にできます」等々の呼びかけで、テレビやスマートフォンで簡単に真似ができる動画、雑誌での大きな写真入りの紹介、有名人が自宅のキッチンで自撮りのプレゼンテーション等表現法も工夫され、大量に流されています。魅力的でなじみやすく、在宅中の家族全員が視聴し、わが家の明日のメニューに採用され、おいしく食べられ、繰り返され、自己満足や自己効力感を高めて、他者への情報発信へとすすむようです。

遅々としてすすまなかった家族参加の「食事づくり」の行動変容が急速に進行する、栄養・食教育関係者にとって夢のような効果的な食情報交流と言えましょう。

しかし、人気があり、多くの人々がアクセスし、実行するのは「料理」とその情報
一人ひとりがどんな料理をどのくらい食べたらいかの「食事」情報が極めて少ない

タイトルに「食事」という用語が使われている場合が多いですが、中身は「料理」や「食材」情報です。食材・料理・食事の区別はほとんどされず、紹介される内容は「料理」がほとんどです。付け合わせの料理紹介で1食分が出されるときでも“どんな人の1食”かの説明はなし。同じハンバーグでも成長期の

元気な小・中学生なら、体重コントロール中の父親より大きくする、同時に付け合わせの野菜料理も、同じくらいの割合で多く添えてあげましょう……などの話題はほとんど聞こえてきません。

今こそ、フォーラムの実績・グループ力を活かした「3・1・2弁当箱法」の出番！

「新型コロナとの共生」模索期に、健康・免疫力・食を営む力の形成に全国中の関心と実行が伴う可能性が高い波に乗って、フォーラムの実力発揮が期待されます。

科学的・実践的根拠を積み重ねた、食べる人のからだ・心・くらし・地域にぴったり合った1食のものさし「3・1・2弁当箱法」は国際的にも評価が高い優れたものです。このコンセプトや5つのルールを基礎面にもち、新型コロナ感染拡大防止の合言葉や生活者の願いを組み合わせたキャッチフレーズを展開するのはどうでしょう。もちろんキーワードは「マイサイズ」、キーナンバーは「3・1・2」です。

以下、本稿で登場したキープレーズで、例を書いてみました。

○人気メニューで 3・1・2

○レストランメニューで 3・1・2

○宅配メニューでも 3・1・2

○テイクアウトで 3・1・2

○コンビニ弁当から 3・1・2

○超時短メニューで 3・1・2

○憧れのシェフメニューで 3・1・2

○おふくろ料理で 3・1・2

○残り（残し）料理で 3・1・2

ここで重要なことは、現状では「3・1・2弁当箱法」の5つのルールが実行できないほどの偏った料理が並ぶので、5つのルールに「お助けルール」（仮称）が必要なことです。もちろん、科学的実践的根拠をふまえたお助けルールです。

週末に、長男が久しぶりに我が家に来て、一人バーベキューをしながら考え事をしていました。突然『メスティン』って知ってる？」「知らない」と答えると、「だから弁当箱法は古いままで、進歩しないんだ」と言い出しました。

「母ちゃんたちの『3・1・2弁当箱法』は新しくならないんだよね。『全体サイズで料理の容積の割合でバランスが取れる』は今も新鮮だと思うけど、みんなが実感しない。表現法が古すぎるから。今リモートワークのキャンプ地で仕事をする人が増えてきた。年齢層も広い。その人たちの人気の一つは長方形の飯盒メスティン。ちょうど1食分のご飯を炊いて、蓋でおかずを作って、重ねて食べるとうまい！飯炊きを失敗しないように内側にメモリが付いている。下からコメの量、水の量、上蓋のところまで、はぼ3・1・2くらい。1食を“上から見て3・1・2”にこだわらないで、横から見て大体3・1・2で、いいんじゃない？『メスティンで3・1・2』は超簡単で、流行るだろうに」

と厳しく問いかけてきました。

1980年の中頃、蔵王山麓の食生態学生生活実験セミナーハウスで実施した「子ども自身が構想し、実践する食事づくりセミナー」の中学生男子チームが、「3・1・2弁当箱法」を学んだ後に、横長の普通の弁当箱には白飯だけ、その下に副菜2・主菜1を重ねた1食を作ってきました。頭の固い私は「不真面目だ」と怒り、子どもたちはいたずら作品の成功を喜び、全員が爆笑したことを思い出しました。

「3・1・2弁当箱法」は第3期を迎えました。コンセプトと5つのルールを基礎に、もっと自由に新しい生活様式や社会のニーズを先取りする展開時期に入ったと強調しているのに、変わらず硬いままの自分を反省しました。

新型コロナが、「3・1・2弁当箱法」もコンセプト、さらに食生態学の原点に戻って、世界中の緊急時にどう活かすかを考えろ、と問いかけてきたようで、緊張しています。

足立己幸（フォーラム理事長）

■「さかな丸ごとと食育」養成講師レベルアップ研修会
『さかな丸ごとと食育』実践に向けて』を用いて、
各自の食育実践のレベルアップできる力を養う

塩竈市魚市場（宮城県塩竈市）
2020.10.19

コロナ禍のため、地域の現状に合わせて実施したい、とスタートした今年度の養成講師レベルアップ研修会です。仙台コアを支えている「さかな丸ごとと食育」養成講師の皆さま（養成講師6名、養成講師研修受講者1名）が、10月19日（日）に宮城県塩竈市魚市場魚食普及スタジオに集い、行われました。

参加者は既に、「さかな丸ごとと食育」を実践している養成講師たちなので、各自の実践を『さかな丸ごとと食育』実践に向けてのワークシート（PDCA）に書き出し、学習内容（D）が、本当にやりたいこと（P学習計画）に適した内容であったかどうかを、評価内容や評価項目（C）からも見直しました。いつも頭の中で行ったり来たりしながら考え、学習プログラムに起こしてい



「密」にならないように座りながらも、参加者間の意見交換は活発に。

くのですが、このように、まずPDCのつながりをワークシートに書き出し具体的に確認することで、一層、学習内容（D）が明確になり、よりよい実践につながっていくこと。そして、実施後、全体を振り返って（A）、次の実践へとステップアップできることがよくわかりました。PDCAとすすめていく食育の重要性を再認識できた研修会でした。

朝早く青森や岩手から参加された養成講師の皆さま、地元塩竈で仲間を増やし活動を広げている養成講師の皆さま、講師を引き受けてくださった平本福子「さかな丸ごとと食育」専門講師を中心に、仲間どうして支え合い、地道に活動している仙台コアの皆さまの熱意が伝わる研修会でした。ありがとうございました。

他の地域でも養成講師からの要望にお応えし、レベルアップ研修会を実施したいと思っております。お声がけくださいますようお願いいたします。

高橋千恵子（フォーラム理事）

今回はコロナ感染への対応から少人数での実施ということで、学習会開催経験のある養成講師に参加していただき、各自の実践をもとに、一歩レベルアップすることにしました。そこで、あらかじめ各自の実践を「実践に向けて」の学習計画ワークシートに記入して提出してもらい、その実践報告をもとに、以下の3点をワークすることになりました。

1. ①計画：学習目標が適切か
2. ②評価：学習目標に対応した評価がされているか
3. ③実施：②評価をもとに、実施内容をどのように修正する
とよいか

ただ、3までは時間的にできなかったのが、次回また研修会をしましょうということにしました。各参加者、それぞれに課題と課題解決の方向性がみえたようでした。

また、午前に、塩竈のこの季節の食材であるブランドマグロについての学習を、事例として実施しました。魚市場職員（塩竈市水産振興課）にマグロの種類、漁獲法、ブランド化、流通などについて講話してもらい、実際にマグロの柵を見てから、



塩竈のブランドマグロ（ひがしもの）を味わった。