

食生態学—実践と研究

— Ecology of Human and Food
Practice and Theory



CONTENTS

巻頭言	「3・1・2弁当箱法」は“何をどれだけ食べたらいいか”の具体的なイメージ形成を…	2
実践と理論のあいだ	発題論文 弁当箱法を活用した糖尿病患者への食支援 …………… 6 発題論文の 著者から 患者の“経験づくり”と“力の発揮”を支援する …………… 14 理解と活用 実践的視点から 糖尿病の食事療法における「3・1・2弁当箱法」の位置づけ …… 15 実践的視点から 管理栄養士として、日々の患者さんの食べ方に寄り添う中で … 16 研究的視点から 内面的な度としての食生活の目安に着目することの重要性 …… 17 誌上フォーラム …………… 18	
実践報告	「3・1・2弁当箱法」活用事例	20
	5歳児の「3・1・2弁当箱法」／「3・1・2」で詰めよう！My … 弁当／「筑駒LBC」の取り組み／保育士養成での「3・1・ 2弁当箱法」の活用／「3・1・2弁当箱法」で地域ぐるみの 食育を推進／“からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり あった1食づくり共食会”～南三陸町食生活力アップ支 援プロジェクト～／「3・1・2弁当箱法」を友だちに広め たい！	
学習者と支援者の間で 活躍する教材たち	「3・1・2弁当箱法」の多様な展開例 ……………	28
編集後記	……………	31
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容	……………	32

■ 巻頭言

「3・1・2弁当箱法」は“何をどれだけ食べたらいいか”の具体的なイメージ形成を期待して誕生したはず —しなやかに展開する第Ⅲ期を迎えて、原点を問う

足立己幸

今、求められている食育や健康づくりのコンセプトは周知(国民目線では認知?)から実践へ

昨年出発し2017年まで、全国の食育を指南する「第2次食育推進基本計画」や2013年度から10年間の実践方向を提案する「健康日本21」(第2次)は共に、国民それぞれの生活・環境下での“実践”をコンセプトにあげている。「知っているけどやらない、やれない」状況からの脱出の重要性を強調している。繰り返し使われてきた“実践”という言葉が、今、改めて前面に取り上げられるのはなぜか。

栄養指導、栄養教育、食教育、食育等は望ましい行動実践のための知識提供、その行動化を進める態度変容や向上のすすめ、その促進への環境整備と常に“実践”をめざして、より有効な方法やシステムづくりを試行し、関係者がその実現へと努力をしてきた。にもかかわらず、生活者一人ひとりの日常生活の中で“望ましい食事”の実践に届きにくい。原因はいろいろ挙げられようが、その一つに、“望ましい食事”の必須項目といえる“何をどれだけ食べたらいいか”のイメージ形成に直接役立つ教材がない、数値で示されていても具体的な食事のイメージにつながりにくい教材が多いことが挙げられる。

「3・1・2弁当箱法」は1食に“何をどれだけ食べたらいいか”の具体的なイメージ形成を期待して誕生した(誕生秘話)

1970年代後半、すでに筆者らが研究を進め、学会等での報告を重ね、栄養教育の現場での活用を試みていた、“主食・主菜・副菜を組み合わせる”食事法・食事づくり法(のちに「料理選択型栄養・食教育」の枠組みと命名する)が、全国各地で試みられていた。簡単でわかりやすいと評価される一方で、厳しい意見も多く寄せられていた。

中でも「不足している料理を食事改善のために、補充すると全体量が多くなり、過食になり、肥満になる可能性が高いので心配だ。実際に管理栄養士の食事指導で体重が増える事例が少なくない。これは主食・主菜・副菜を組み合わせる方法だけでなく、食品群や食品交換表でも同じ問題だがね」という内科医師のコメントが強烈だった。「食物は絵で描いてあるが、エネルギーは数値なので、マッチングしない」「子どもにもわかるようにキロカロリーも絵にしてほしい」「食文化が違う外国人にも通じやすい絵にしてほしい」等。

1日単位でなく、人間の食事行動の単位である1食の全体量を視覚的に示す必要がある。両手にのせて大きさと中身を覗くことができる、食事の玉手箱のようなもの。しかも身近でいつも使っている食具や食器なら最良だ、と考えた。楽しい気持ちにつながるものなら、更によいと考えたときに思いついたのが“弁当箱”であった。すぐ台所で、家族の弁当箱を並べてみると、いつもの食べる量と対応していた。子どもたちの成長と共に大きさを変更してきた弁当箱だから、当たり前のことだ。4人分を並べるとサイズが異なって、相似形のように、料理の割合が同じになる! この当たり前のことに今まで気がつかなかった自分が少し悲しかった記憶がある。

日々弁当を作るときには弁当箱の半分にごはんを、残りの半分におかずを入れる。おかずは肉や魚や卵の料理と、野菜料理の両方が入るようにするが、その時の事情(食べる人の状態、使える料理や作り手の事情等)でいろいろになる。紙に描いていないが、自身の頭の中には作りだす“1食のイメージ”が描かれている。このやり方を意識化し、相対化し、他の人と共有しやすい形をつくれればいいのではないか。そして、この方法を栄養学的に説明ができればいいんだ、と。

「3・1・2弁当箱法」のコンセプト

A 食事の全体像を描く力(食事全体を俯瞰し、全体イメージを描く力)の形成面から

- ・部分吟味優先から、実際の行動と同じ「全体チェック」優先へ
- ・栄養素選択や食材料選択から、食卓での選択行動の対象形態である「料理」選択へ
- ・細かな数値を使う重量把握から、見てわかる「容積・面積」把握へ
- ・細かな数値 計算から、「目測・概量把握」へ
- ・加算方式から、「全体量と割合」へ
- ・計算機や計量器等特殊な道具使用から、弁当箱や密閉容器等「身近な食具」使用へ、
- ・1日単位から、食べる行動の1単位である「1食単位」へ、等

B 内発的、主体的学習意欲の形成面から

- ・わかりやすい、
- ・楽しい
- ・マイペースの学習ができる
- ・異世代、異健康状態、異学習ニーズ、異ライフスタイル、異文化の人々と共有しやすい、等

C その人なりの健康・健康づくりへ貢献できる

D その人なりの食生活力の形成に貢献できる

E その人なりの生活・生活の質の向上へ貢献できる

F それぞれの地域・環境の質と、生活の質のより良い共生へ貢献できる、等。

これらのコンセプトについて、「3・1・2弁当箱法」での実現可能性や有用性に関する検討が、食材料・栄養素構成、味やその多様性、健康状態(体格指標)、食知識・食態度・食行動の形成、理解しやすさ・他の人びととの情報の共有しやすさ、糖尿病患者の自立的食事法の形成、そして自給率、地元産物活用率の確保等の各側面、およびこれらの関係性から実証してきた。

この発想は、後述する経過を経て、“何をどれだけ食べたらいいか”を学び、実践する教材「3・1・2弁当箱法」をベースにする食事・食事づくり法(以下、「3・1・2弁当箱法」という名を得て公表され、全国中に静かに広がっていく。

繰り返しになるが、「3・1・2弁当箱法」は、人々が“何をどれだけ食べたらいいか”について、からだ・心・くらし・地域や環境づくりの各面から、そして全体として“のぞましい1食”をつくるための、実行しやすい食教育(食育)ツールである。日本の食文化の特徴を活かし、生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のよりよい共生を重視する食生態学研究をベースに開発され、実践の輪を広げてきた。そして今年から使われる中学校「保健体育」の教科書(大修館発行)に紹介されるなど、世代を超えて仲間が広がる可能性が高くなった。

初めて専門誌に掲載されたのが1985年なので、活動は30年以上になる。冒頭に書いた全国的な“実践への飛躍”ニーズのタイミングで、改めて社会的に認知されたようで、感無量である。

言うまでもなく、活用する仲間が多くなるほど、多様になるほど、その内容の確実さが求められる。基本的な間違いやあいまいさが含まれていたら、その被害がより広く、より多様に姿を変えて悪影響を及ぼしかねないからだ。食育プログラムや関連教材の科学的根拠(いわゆる分析法や大量調査法だけでなく、実践的根拠や理論的根拠を含む)の質の高さが求められる。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メンバーには既存の根拠を受け身で使うだけでなく、生活や教育現場で必要な根拠をしかるべき手法で創造しつつ、活用する専門性が問われる。「3・1・2弁当箱法」をベースにする食事・食事づくり法は、この点からも等身大で可能な検討のたたき台にもなる。

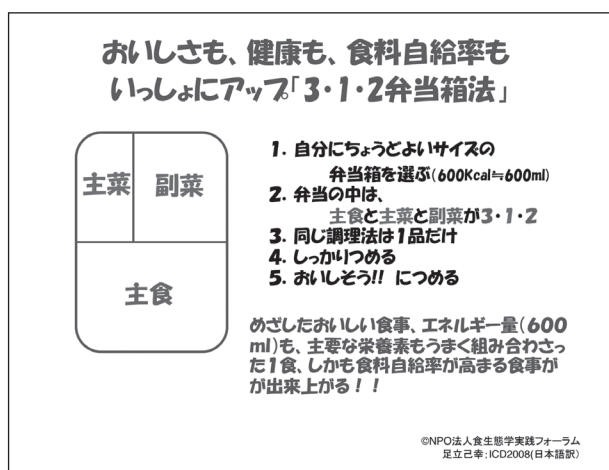
しかし、一方現状では3・1・2に上手に、きれいに詰めることに集中して、自分は(または食べる人は)“何をどれだけ食べたらいいか”を考え、もっともよい答え探しをすること(努力)が薄く、両者のバランスがうまく取れていないように危惧する場面が少なくない。全国的な弁当ブームに乗って「3・1・2 弁当箱法」にも関心が寄せられること

はうれしいが、めざすゴールはもう少し先にあると思う。料理をうまく詰めて、食べて楽しむことに加えて、食べる人にとって“何をどれだけ食べたらいいか”のイメージ形成につながる事が重要だ。

仮説としての「3・1・2弁当箱法」について、身近な生活・地域実践等による検証と実践(第I期)

前記の仮説発想当時、筆者が所属していた女子栄養大学食生態学研究室メンバーと本NPO法人の設立母体となる「食生態学実践グループ」メンバーが中心となり、各自の生活や職場での生活実験と、「食生態学生活実験セミナー」(宮城県蔵王町)を拠点とする精力的な実践的検討が行われ、「3・1・2弁当箱法」の基本ルールの作成(図1)、その科学的根拠の創出、並びに学習者の心身の健康や学習ニーズに対応する学習プログラムの構築がすすめられた。

図1



「3・1・2弁当箱法」をベースにした食事・食事づくりの基本

食事摂取基準等を基礎にする栄養素選択型、食品群や食品構成を基礎にする食材料選択型栄養・食教育との整合性を確認し、研究開発した料理選択型栄養・食教育の枠組み(核料理としての主食・主菜・副菜の組み合わせ)を基礎にしているのが、図に示した“5つのルール”をふまえた1食づくりをマスターすれば、目的に沿った(エネルギーや主要栄養素のバランスのとれた)1食を作ることができる。

加えて“何をどれだけ食べたらいいか”の目測力形成が可能になる。視覚的にわかりやすいので、子どもから

高齢者まで簡単に理解し、さまざまな食行動の共有が可能になることもさまざまな場で実証されてきた。この段階では、「3・1・2弁当箱法」のコンセプトはしっかり確認されながら、共有されていたと考える。

国内外各所で、多くの食育プログラムで活用される(第II期)

日本では「料理選択型栄養・食教育」の枠組みとしての「主食・主菜・副菜を組み合わせる」食事法が食生活指針(2000年)に取り上げられ、「食育基本法」に基づく「食事バランスガイド」の基礎として位置づけられるなど、社会的な認知が広がる中で、「3・1・2弁当箱法」への関心が高まる。一方国際学会で発表・討論をした研究者が自国の食事指針に採用作成に取り込むなど、異環境、異ライフスタイル、異世代での活用ニーズが高くなる。これらに対応した実践プログラムの形成と評価、マニュアル化が活発になる。簡単明瞭でわかりやすい“5つのルール”だけの一人歩きが多くなり、学習評価は「5つのルールを守って、うまく詰めることができましたか?」だけに留まる場合が散見されるようになる。うまく詰めることも重要だが、その1食があなたにぴったりか、あなたが“何をどれだけ食べたらいいか”を考え、実践する構想力形成に役立っているかが、大事である。

多様な地域、多様なライフスタイルでのしなやかな「3・1・2〇〇法」が求められる?(第III期)

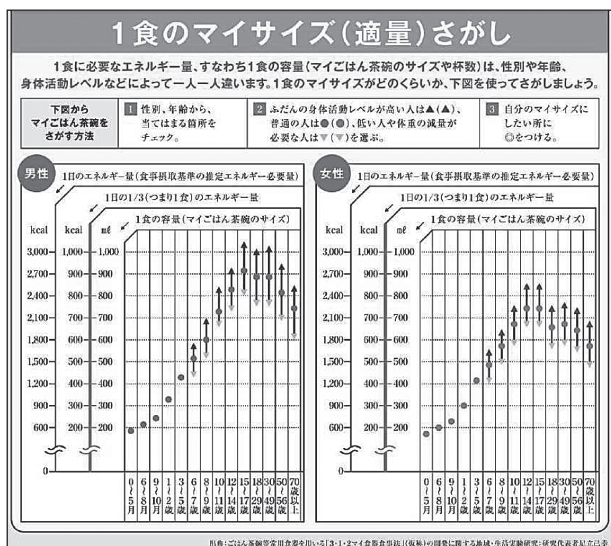
全国的な食育推進活動に加速された手づくり食ブーム、一方で、東日本大震災による、くらしや環境の全面的な環境大変化の中で生じる新たな健康問題への対応で、「3・1・2弁当箱法」はより広い層の人々へ、多様なニーズへ対応しなければならなくなった。特別の食器や道具がなくてもしなやかに対応できる、より高い“大衆性”が求められる時期に突入している。

しなやかな展開の一つは、“ぴったりサイズの弁当箱”をベースに出発して、ライフスタイル等に合ったマイ食器への脱皮である。既に『食生態学—実践と研究』第3号(2010年)の巻頭言で紹介した「3・1・2・マイごはん茶碗法」である。日常的に使用している、または大好きな身近な食器を“何をどれだけ食べたらいいか”のイメージ形成の教材に育て上げることだ。「3・1・2マイ〇〇法」によ

る食事・食事づくり法になる!

適切な教材としての評価は、計量器としての検証がしっかりできている「3・1・2弁当箱法」に入れ替えてみるとよい。この繰り返して、「3・1・2マイ〇〇法」の質を高めることができるだろう。

図2



からだにぴったりサイズのイメージ

出典: 足立己幸・高橋千恵子:「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり」共食会ワークブック(2012)

実践者が多くなり、望ましい食事のイメージへ活用する人が多くなるほど、学習プログラムや教材の“科学的根拠”(実践的根拠や理論的根拠を含む)の質の高さが求められる。私たち食を支える専門家には科学的根拠を受け身で使うだけでなく、地域や日常生活の中での実践的検討を含めて科学的根拠を創造しつつ活用する専門性が問われる。「3・1・2マイ〇〇法」へのしなやかな展開は、この点からもよい教材の具体的で多様な生彩あふれる創出如何によるところが多いだろう。

本特集への期待

本誌第6号の企画会議の直前に筆者は、日本赤十字秋田看護大学・尾岸恵三子教授に発題論文提出の誘いのメールを出した。尾岸教授は前任(東京女子医科大学看護学部)のころ、看護学と食生態学の接合部分に、患者の一人ひとりを大事にしてすすめる“食からの看護学とその実践のあり方”を探そうと「食看護学」「看護食生態学」という新分野を提唱し、多くの学生や

仲間を育ててきた人である。現場の看護師として、食事や食生活の重要さに気づき、女子栄養大学二部の「栄養教育学」(筆者担当)の受講生であったことがきっかけで、大学院修士課程に入学し、博士論文提出まで密な関係で研究と実践をすすめてきた。同時に食生態学実践グループ時代から継続する、NPO活動のキーパーソンの一人である。本号で紹介する論文はまさに食看護学の具体的な展開であり、本誌での討論はその掘り下げを、看護側と食側の両面から交し合えるチャンスでもある。一般的にはいわゆる健康な人と病気の人を区別してすすめがちであるが、糖尿病患者(予備軍を含めて)約2210万人時代を迎え、他の疾患も含めて健康な人より病気の人が多くなる現状の中で、“普通の人”とはどんな人を言うのか?むしろ病気や不健康な状態の時にむき出しになる“人間の本性や食欲や気持ち”に、もっと深い人間性が潜み、かつ顕在化するようにも思う。今回の発題は「人間にとって病気の状態とは何か」をも問いかけてくるようにも思う。

さて、今年の総会基調講演はNHK番組の一つ「サラメシ」のシニアプロデューサー石井香織氏に「NHK“サラメシ”はどのように創られ、人びとの心や食につながっているか〜担当プロデューサーからのメッセージ〜」をお願いした。「3・1・2弁当箱法」がわかりやすさ、単純明快を追求するあまりに、削ぎ落しがちだったあたたかさ、しなやかさ、多様さなどを大事にする食事づくりの本来のすがた(両方のうまいバランス)を考えるひとときを共有したいと願ったからである。

本誌の取り上げる発題論文、実践・研究面からの理解と活用、さまざまな実践報告、教材たちが提案するそれぞれ、「3・1・2弁当箱法」を共有し、第Ⅲ期をしなやかに展開したい。

著者略歴

名古屋学芸大学健康・栄養研究所長。女子栄養大学名誉教授。専門は、食生態学、食教育学、国際栄養学。保健学博士、管理栄養士。NPO法人食生態学実践フォーラム理事長。

発題論文

弁当箱法を活用した糖尿病患者への食支援

谷本真理子, 大田美帆, 三浦美奈子, 尾岸恵三子

「食生態学—実践と研究」は、多くの食の専門家が集い、意見を交換し合う“フォーラム”です。そこで、意見交換の種となる食生態学の視点に実践的研究論文を提示し、まず論文の著者から、次いで実践・研究の各視点から、この論文をどのように読み、活用するかについての意見を出していただきました。また、NPO法人食生態学実践フォーラム会員やその他の方々からの声を「誌上フォーラム」として掲載しました。

今回の論文「弁当箱法を活用した糖尿病患者への食支援(第1報) - 弁当箱法を実施した患者の食生活の目安」は、『日本糖尿病教育・看護学会誌』Vol.15 No.2 137-144(2011)に掲載されたものです。

原著

弁当箱法を活用した糖尿病患者への食支援(第1報)

—弁当箱法を実施した患者の食生活の目安

Dietary Care for a Diabetes Patients Using the “Lunch Box Diet Method” (the first report)
—The patient's intent to create healthy eating habits.

谷本真理子¹⁾, 大田美帆²⁾, 三浦美奈子³⁾, 尾岸恵三子⁴⁾

Mariko Tanimoto¹, Miho Ota², Minako Miura³, Emiko Ogishi⁴

¹ 千葉大学大学院看護学研究科老人看護学教育研究分野 Chiba University Graduate School of Nursing ² 日本赤十字看護大学大学院博士後期課程 Doctoral Student, The Japanese Red Cross College of Nursing ³ 東京女子医科大学 Tokyo Women's Medical University ⁴ 日本赤十字秋田看護大学 The Japanese Red Cross Akita College of Nursing

本研究の目的は、糖尿病患者の経験を尊重した食支援に向けた示唆を得るために、弁当箱法を活用した糖尿病患者の食生活の目安を明らかにすることである。研究参加への同意が得られた糖尿病患者21名に対して、2か月から12か月間、弁当箱法を活用して成人教育の考え方に基づく支援を行った。支援終了に至った13名(男性5名女性8名)の援助記録をデータとして、質的帰納的に分析を行った。その結果、弁当箱法を実施した患者の食生活の目安は【3:1:2の比率への納得の度合い】【弁当1食を“ちょうど良い”と感じること】【日々の暮らして弁当箱法を行う自分と他者の至適距離感】【弁当箱法を行うことが自分の意向に合うこと】【弁当作りがいつもの食生活のスタイルにそぐうこと】【弁当の見た目からの満足感】が抽出された。本研究結果は、医療者が食生活を営む主体としての患者と患者の食生活の多様性への理解を深め、患者自身が食生活の目安を洗練させていく学習過程を促す個別支援の助けとなる。

キーワード: 糖尿病, 食生活の目安, 弁当箱法, 食支援, 日常生活

The purpose of this study was to clarify diabetes patient's intent to create healthy eating habits using the “Lunch Box Diet Method”. Participants were 13 diabetes patients (five men and eight women who had finished the care process based on the philosophy of adult education) who incorporated the “Lunch Box Diet Method” into their daily lives. Patients participated in 2 to 12 months of experiential learning conducted by nurses. Descriptive data comprised of the patient's words and actions and the nurse's words and recognition during care scenes were analyzed by a qualitative inductive method. Six categories were extracted: [degree of understanding of the “3: 1: 2” (rice: main dish: side dish) ratio], [feeling of satisfaction after eating one meal from the “Lunch Box Diet Method”], [suitable interrelationships under executing the “Lunch Box Diet Method”], [satisfaction in regard to the patient's intention to use the “Lunch Box Diet Method”], [conformity with preparation of lunch box meals in daily life], and [contentment with the appearance of the meal in the lunch box]. These results improve our understanding of the diversity of the eating habits of patients who are living with diabetes and could contribute to the development of care that supports patient's learning processes in order to refine their patients' intent to create healthy eating habits.

Key words: Diabetes, Patient's intent, Lunch Box Diet Method, Dietary support, eating habits

1. はじめに

食べるという営みは、その人の生活者としてのありかたが反映される極めて個別的な営みである。糖尿病患者に対しては、食事療法は基本的治療の一つとして位置付けられているが、糖尿病治療の中でも特に食事療法は苦痛が大きいことや(西片, 2009)、食事療法の負担の有無は、老年糖尿病患者のQOLに大きな影響を与える(荒木, 出雲, 井上他, 1995)ことが指摘され、食事に取り組む患者の体験を無視できない。

糖尿病患者の食に関するかわりでは、HbA1cや体重、摂取エネルギー量など測定しうる客観的な指標を用いて評価しているものが多い(谷本, 三浦, 大田他, 2007)が、糖尿病の自己管理は、その人自身が自分の生活を理解し、客観視することによって促進される(野口, 1983)。また、古代ギリシャでは、度(ど)というものが対象を外的な基準や単位で比較することを本来的に意味するとは考えず、内的な度の外的な現れにすぎないと捉えられていた。すなわち内面的な度が万物の中で本質的な役割を果たし、度(の)りの場全体における肉体的、社会的、および精神的に事物の内面的な度を知ることが、健康で調和のとれた幸福な生活を送るための本質的な鍵となると考えられていた(Bohm, 1980)。さらに、Bohm(1980)は、全体性は現実(リアリティ)であり、自己の断片的思考の習慣が現実と乖離することに警鐘を鳴らし、度(はか)りえぬものと度りうるものが一つの分割不可能な全体において調和しているとき、創造的洞察が形成されると述べた。このことは、全体的存在としての糖尿病患者が健康な生活を創造的に生きるには、客観的な指標のみならず、患者の内面的な度への注目も必要となるといえるだろう。

足立ら(2004)によって食生態学を基盤として開発された弁当箱法は、日本古来より用いられている食具である弁当箱を用いて5つのルールに沿って実施することにより、わかりやすく簡単に適正カロリーをバランス良く食べることを可能とする食育の方法である。食品のカロリーとの整合性が検証された方法である(針谷, 2003)ことから、糖尿病患者に紹介したところ、糖尿病患者にとっても分かりやすく取り組みやすいことが示唆された(大田, 谷本, 三浦他, 2006)。

リンデマン(1996)は、成人した人は、“経験したことからいっそう学ぶ”と述べている。弁当箱法は実施が容易であることから、患者が弁当箱法を実施した経験に基づき患者自身が食生活を‘こうしたら良い’という内面的な度を創ることを支援することが、患者が健康で調和のとれた生活を送ることにつながると考えた。

本研究の目的は、弁当箱法を活用した糖尿病患者の経験を尊重した食支援のために、看護支援を通して得られたデータに基づき、食生活を営む患者自身の内面的な度としての、患者自身の食生活の目

安を分析する。これにより、食生活を営む患者が弁当箱法を活用して、より健康的な生活を創造的に生きることを支える食支援について示唆を得ることを目的とする。

2. 用語の定義

食生活の目安: その人が培ってきた食生活と糖尿病食事療法の遂行が共存する日々の食生活を営む上で、糖尿病患者の判断の拠り所となったり、比較の基準となる目当てであり、その人の食行動や食意識に反映するもの。

3. 研究方法

- 1) 研究対象者: 外来通院中の成人期から老年期の糖尿病患者で、主治医または外来看護師より食事に関する支援ニーズがある糖尿病患者の紹介を依頼し、弁当箱法を活用した食事支援の研究参加の同意が得られた者。
- 2) データ収集場所: 関東地方にあるX大学病院糖尿病外来、糖尿病診療を中心とするYクリニック及び、Zクリニックの外来。
- 3) データ収集期間: 2006年1月～2008年3月
- 4) データ収集方法: データ収集方法は、慢性疾患看護の経験をもつ看護師の資格をもつ研究者らが、対象者に対して主に1対1の看護支援を行いながら収集した。患者の言動、様子、看護師の言動と考え、思い、援助のふり返りと今後の方向性を詳細に記述し、支援記録とした。また、HbA1c等の糖尿病コントロール状態を把握する検査データや患者の基本情報(年齢、経過など)を診療録から収集した。
- 5) 看護支援の方法
 - (1) 看護支援の方向性: 対象者の経験を尊重し、経験に基づく成長を目指す成人教育の考え方(リンデマン, 1996)に基づき、患者がより良い食生活を送ることに向けて、患者自身に‘こうすれば良い’という食生活の目安が形成されることを目指した。看護支援にあたっては、足立・針谷が開発した弁当箱法を媒介として用いる。
 - (2) 弁当箱法について: 足立ら(2004)によって主菜・副菜・主食の3種の料理を組み合わせる料理選択型栄養教育(足立, 1984)を基盤に開発された栄養教育の方法で、5つのルールに沿って行うことで、適正カロリーをバランス良く食べることを可能とする方法である。5つのルールとは、①自分にあったサイズの弁当箱を選ぶ②料理が動かないようにしっかり詰める③料理の組み合わせは主食3:主菜1:副菜2の表面積比に④同じ調理法のおかずを重ねない⑤何よりも大切なことはおいしそうで、きれいなこと、である。
 - (3) 弁当箱法を用いた看護支援の具体的方法

患者の外来通院時に30分～1時間程度、外来診療の前後の待ち時間を使って、個別面接形式で実施した。基本的には看護師であ

る研究者らが患者一人を受け持つ形で行い、研究者の日程と患者の外来受診日が調整できない場合は、他の看護師である共同研究者、もしくは外来看護師に患者の状況を申し送り、面接を継続した。看護支援は、主治医または外来看護師より紹介を受けた患者に対して、外来受診時に1対1の個別面接形式で支援させてもらいたいと依頼し、研究協力の承諾を得て開始した。初回面接では、①患者の糖尿病食事療法や食生活に対する認識を把握する②弁当箱法について説明する③どの大きさの弁当箱で、いつどのように弁当箱法を実施できるか話し合う。④実行したらルールに沿った簡単な弁当箱法実施記録(実施した日付、弁当の全体の重量、写真またはスケッチ、感想一言)を依頼する。患者が弁当箱法を実施したら、その内容を⑤研究者とともにふり取り、必要時には食生活に関する情報を提供する。⑥面接毎に、患者の思いの把握と患者の抱える問題と支援課題を焦点化し、弁当箱法の活用は是非も含めてかわりの修正、変更を行う。⑦患者が日常生活において弁当箱法を活用し、弁当箱法を実施したことによる学びを意味づけたり、患者自身の健康的な食生活への目標と具体策が明確となったら、患者の合意を得て支援終了とする、とした。

使用する弁当箱は、研究者が460ml、500ml、650mlの市販の一段弁当箱を準備して、患者の指示カロリーの3分の1に相当する大きさの弁当箱を推奨し、運動量や活動状況、本人の食事の自己管理に関する目標等に応じて患者に選んでもらって提供した。

6) 分析対象者

本研究において支援対象とした患者は21名であり、そのうち、支援終了に至った患者13事例を分析対象とした(表1)。支援終了に至らなかった8名の理由は、患者からの申し出による研究参加の中止、弁

当作りの体制が整わない、優先順位の高い健康問題が他に生じた、転居による通院先の変更、であった。

7) 分析方法

質的帰納的分析により、患者の食生活の目安を類型化する。分析手法は、全体性を一元論的な立場から追及する立場をとる質的統合法(KJ法)(山浦,2008)が適切と考え、質的統合法(KJ法)における類型化までの分析過程を採用した。共同研究者らは、質的統合法(KJ法)の基盤となる考え方と分析手法について山浦氏に指導を受けたのち、分析結果の討議を重ね、結果の妥当性の確保に努めた。分析手順は以下の通りであった。

- ① 全事例の支援記録から、弁当箱法の実践を通して、患者が“こうすれば良いんだなあと分かった”,あるいは“良く分からない”ことが読み取れる記述を切片化し、元ラベルの作成を行った。必要に応じて看護師の言動等を()内に補足した。
- ② 全ラベルを一面に広げ、「弁当箱法を活用して創られた糖尿病患者の食生活の目安とはどのようなものか」を問いにして、各ラベルの示す志(こころざし)の類似性に着目してラベル集めを行い、表札をつける。この作業を、ラベルが5~10枚以内になるまで繰り返す。
- ③ 最終ラベルの内容から、弁当箱法を活用した食支援によって、患者に形成された食生活の目安を端的に表す表現を取り出す。

4. 倫理的配慮

本研究は、東京女子医科大学倫理審査委員会の承認を得て行った。患者に対しては、説明書を用いて研究内容と協力依頼内容について説明し、同意を得た。

表1 対象者の概要

年齢	性別	職業	糖尿病歴(年)	日々の調理担当者	治療状況	支援回数	支援期間(月)	HbA1c値(%)		導入時の食事療法の認識を表す言動	弁当箱法実施状況・頻度	支援終了の理由
								導入	終了			
50代	女	主婦	3	本人	食事療法	5	12	6.4	6.3	「HbA1cが上がってきていて、6.5越えたら薬だって言われて、私インスリンだけはやりたくないの」「(指示カロリーは)知らない」	夕食では家族のために整った食事を作るので、週1回のペースで夕食を弁当箱(500ml)に詰めること、行った弁当箱法の内容の記録を継続していた	日々の生活の中で健康に良いことは取り入れるという患者であり、弁当箱法の実践が習慣的に取り込まれている
70代	男	なし	20年以上	妻、本人	インスリン	11	12	6.7	6.8	「40年来食事療法を行って、だてにインスリンをやっていない」「食品交換表は難しいんだよね」栄養指導を受けて、インスリン自己調整を行っている	月1回の定期受診の際に、460 mlの弁当箱を用いて主菜5:主菜3:副菜2の比率で作った弁当を持参していた。手術後血糖コントロールが上昇すると、普段の食事や定期受診時の弁当は弁当箱法の比率で行っていた	生活や手術などの影響でHbA1cが悪化することもあるが、食事コントロールの必要時には、自ら判断して弁当箱法を活用し、HbA1cに効果がみられている
50代	女	主婦	10~15	本人	経口血糖降下薬内服	4	6	6.7	6.8	「HbA1cを5%に下げたいんです」「私の場合、食事療法をやっていないので、食事療法についてどうこうと聞かれてもどう答えたらいいのか」「スバゲティのときは油使うから、ノンオイルドレッシングにしている」	500 mlが適切であったが、運動をするので足りないかもしれないと、本人の希望で650 mlの弁当箱を用いて少なめに詰めていた。月1~2回実施し、面接時には弁当箱法に対する問題意識、目的を述べていた。一度弁当箱に入れて量を確認してから、お皿に盛って食事をするなどの工夫をしていた	普段の食事や好みの料理に応じた、食分量・バランスの確認に弁当箱法を活用している

50代	女	主婦	23	本人	経口血糖降下薬内服	7	12	8.7	8.5	「ダイエットしたい」20年前ぐらいに栄養指導を受けたが、「今ではもう忘れてしまった」「(食品交換表の表3って?)知らないです」	月に2,3回スイミングのある日は昼食づくりが面倒なので、その日の朝に500mlの弁当箱を使って弁当箱法を行っていた	弁当箱法を実施した期間はLDLコレステロールの低下がみられ、間食や主菜を抑えるなど、普段の食べ方自体に変化がみられるようになり、食事量・バランスについて意味づけている
50代	男	会社員	2	妻	減量(3月~経口血糖降下薬開始)	8	12	8.1	7.3	「仕事で栄養計算のソフト開発を行ったことがあるけど、えらい面倒くさいことやりましたよ」「(食事のことは)妻や隣りに任せているから」	面接開始後3ヶ月間は、妻に弁当を作ってもらえないから、と実施していなかった。その後、少年野球等の余暇活動時と外来受診前に、妻に弁当箱法で弁当(650ml)を作ってもらって、実施するようになった	妻が作る弁当が、ルールに沿った内容に変化した。食事量・バランスに意識をむけた言動がみられるようになり、生活に注意すればHbA1cが減少することを患者とともに確認した
50代	女	パート	不明	本人	インスリン	6	11	7.5	7.2	以前はカロリー計算をして食事療法を実施していたことがある。「指示カロリーは1280だけけど、実際は1500は食べています」	月に2,3回で開始。弁当箱法は、楽しいし、わかりやすいのに体重が減った(460ml弁当箱)と前向きだったが、体調不良(風邪)、仕事、親の介護で多忙となり、一時期中断し、血糖も上昇した。その後生活も少し落ち着いたところでまた弁当箱法を開始した。その後体重がまた減少し、その後は月5回程度実施していた	弁当箱法がルール通りにできている。弁当箱法を実践したときには体重が減少し、本人もそれを認識し、弁当箱法で食事に注意する必要性を理解した
60代	女	専門職	1	本人	食事療法	4	3	6.1	6.4	「1昨年の健診で見つかった、栄養指導を受けて、5-6キロやせたんです」「K病院で心臓の検査もしたんです。コレステロールや脂質はいいみたいだけど、血糖はどうしたらいいんでしょう……」	月に2回程度500ml弁当箱を使って実施していた	弁当箱法を実践とかかわりを通して、患者は弁当作りを定期的に行い、何も考えなくて食べていたということや医学的栄養学的な学習の必要性に対する自覚が向上した
60代	女	主婦	13	本人	経口血糖降下薬内服	5	5	6.8	7	「前に栄養指導を受けていて1600Kcalで受けました」「今は目分量で、ごはん150gと測ってるの」	夫の単身赴任で週末以外は一人で食事しているが、料理が好きなので、たくさんおかずを作っていた。週1回の頻度で、500mlの弁当箱に詰めた夕食を、食べていた	バランスと適正カロリーの学習によって、食生活が意識化され、主菜、主食の食べ方が変化するようになった
70代	男	専門職	20	妻	経口血糖降下薬内服	4	7	6	6.4	「(栄養指導は)受けたことないです」「(指示カロリーは)言われたことないです」	月に2,3回昼食時に妻が準備した料理を500mlの弁当箱に詰めて実施していた	血糖コントロールは6%台で維持されており、弁当箱法はルール通りに実施している
70代	男	管理職	20	妻	経口血糖降下薬内服	4	7	6.4	不明	「今はHbA1c6.4%だけど、9%や10%に上がる時もあったんだよ」「私の場合は、お酒を飲まずに上がった時間上がっちゃうんだよ」	外食は食べすぎになるので外出時には2段弁当(上段280,下段350ml)を持参する習慣があった。500mlの弁当箱を用いて外出時に妻に作ってもらって実行していた	弁当箱法はほぼルール通りに実践でき、弁当箱法を行ったことで食事量・バランスよりも嗜好品(アルコール)に課題があることが本人に明確になった
50代	女	不明	不明	本人	インスリン	5	5	6.8	7.0	「2004年の12月に2回栄養指導を受けました」「私の場合、食品交換表もみるし、料理も好きだから、弁当箱法何回やるってきめてくれたほうがいいです」「そろそろまた(食事療法)やらないといけないなって思っていたところですよ」	初回月は2日に1回一日2回昼夕に実施460ml弁当箱)、翌月は週1回夕食に継続して実施していた。3:1:2の割合を表面積ではなく、重量で測って実施し、カロリー計算と表面積で確認するという方法をとっていた	弁当箱法を基本に自分の食生活にあう方法にアレンジして行った食事の内容が、栄養計算しても矛盾しないことを自ら確認して、自分のライフスタイルにあった方法に応用発展させている。多忙な生活でよい食生活を維持させていくという食生活の課題を自覚した
50代	女	不明	3	本人	食事療法	7	7	7.4	6.3	「母姉が糖尿病で、先生にHbA1c7%で糖尿かもしれないって言われて、糖尿病になりたくない」「前に自己流で食品交換表使ってダイエットしたんですよ。そしたら面白いように痩せて、でも、そのあと戻ってしまいました」	月に2回程度500mlの弁当箱を用いて実施していた	弁当箱法の実践と中断の過程を研究者と振り返ることを通じて、日常の食事の量とバランスについて理解した
70代	男	なし	25	妻	食事療法、経口血糖降下薬内服	2	2	7	6.9	「私の場合、1600キロカロリーで、だからご飯は1回150g-160gなんですわ」「栄養指導を受け、以前はインスリンもしたことがあったが、今ではたくさん食べなくなったので、血糖値も下がって安定しています」	自宅にある600mlの弁当箱を使って2回実施した。重量は、主食、主菜、副菜の別で測らないと意味がないのではないかと考え、別々に軽量して実施していた	健康でいたいという本人の希望で弁当箱法を行ったが、弁当箱法を行ったことで、お腹で食べる食事の豊かさを実感し、自分が望む食のあり方を自覚した

5. 結果

13事例から420枚のラベルが作成され、分析精度を向上させるため、全事例から得られたラベルから多段階ピックアップ(川喜多,1986)を行った。多段階ピックアップにより267枚の元ラベルが選定された。

6段階のグルーピングを経て、6枚の最終ラベルが作成された。以下に弁当箱法を活用した食支援を通して糖尿病患者に形成された食生活の目安を説明する。【】は、最終ラベルから取り出された患者の目安、“”内ゴシック体は、元ラベルの例を示す。

1)【3:1:2の比率への納得の度合い】

弁当箱法ルールの一つである3:1:2の比率について、患者は実際に作った弁当を通して学びを深め、1食全体の食事をどのようにとるかを決めていた。これは、患者自身の経験を通して納得を得た比率として、自身の食事のとり方に応用していくものであった。

患者は、まずは弁当箱法に従って詰めてみた弁当を、“患者:シウマイ○○産で大きなもの2個、卵焼きはふた切れ、にしんの昆布巻き、シラス佃煮……主菜ばっかりね。(看護師:ご自分で多い、とわかりますね)”と、看護師とともに3:1:2の比率を使ってふり返りを行っていた。

しかし、“ご飯は1回150グラムと決められていたんです。だから、150gずつ冷凍庫で保存してチンしていますけど、弁当に入ると足りないんです。”と、3:1:2のバランスで作る弁当では、今まで糖尿病食として指導されてきた主食量と異なっていて、不安や疑問が生じることもあった。例えば、3:1:2の表面積と充填率(重量)で捉える考え方は、水分量による差が生じるのではないかと疑問になると感じた患者は、“(看護師:調理して縮んだり水を含んだりということですか?)患者:はい、それで感覚とりにくいんですよね。面積だけだったら計らなくてもよいんですけど、計ってみて、重さが違うことがわかったんですね。もっとあるかと思ったり”というように、重さを3:1:2にして、作った弁当のカロリーを看護師に計算してもらっていた。すると、重量でも、ほぼ表面積とカロリーが相関することが分かった患者は、まるで実験結果を得たかのように3:1:2の比率を合点して、さらに興味関心が喚起されているような食材を用いたり、料理を工夫しては弁当を作るようになった。3:1:2を使って食材の使い方を工夫する例としては、“患者:卵は1個で2-3人分っていう使い方ができるようになりました。”とか、自分の好みの料理を決められた比率の空間に美しく盛り、より満足できるように工夫していた。

しかし、外来受診時にいつも弁当を持参していた長年糖尿病療養を続けてきた1型糖尿病の患者は、“(3:1:2とか容量とか)食事量を一定にしても、実際の生活(の中での血糖コントロール)はうまくいかないものだよ”と言い、自分はいつも5:3:2で詰めていて、なぜそのようにしているか、料理の工夫をどうするかなどを語っていた。

2)【弁当1食を“ちょうど良い”と感じること】

これは、弁当箱法を行うことにより1食全体の主菜と副菜のバランスや、調子の良さや満足感からちょうど良さを感じて、この感覚を軸として食事を客観的に評価したり、食事のとり方全般に生かされていくものであった。

多忙なため市販の弁当を買ったという患者は、“患者:2回やってみて、昨日もやろうと思ったんだけど、忙しくて弁当買っちゃった。(看護師:市販の弁当ですか? 3:1:2の弁当に比べてどうでしたか?)患者:やっぱり野菜が少ないねえ”と市販の弁当の料理パターンが異なることや、“患者:これ(弁当箱法)でやると、油が少ないんじゃないかなって思うのよ”と今までの自分の食事との質感の違いを感じていた。

また、弁当箱法をやってみて、“患者:体重変わらないんですけど、なんとなく調子がいいですね。身体が軽くなった。(看護師:そうですか。ビタミンとかバランスが良くなったからでしょうか……)”とか、“患者:ご飯をしっかり食べるとお腹が減らないんですね。間食しなくても済むようになるんです。それが大きな発見です。でも、今月は忙しくて客が泊まりに来たりして、インスリンが打てないときがあったりして、血糖は上がってしまっていると思うんです。”と、空腹感を感じなかったり、身体全体の調子の良さや物足りなさを感じており、この‘感じの違い’を基にその理由を探ったり、生活や自己管理の現状とつきあわせることを行っていた。

さらに、“(看護師:最近HbA1c良くなってきましたね。先ほど食事を少なくしたとおっしゃっていたのですが、それで良くなったのかなと思っただけです。)患者:あのね、(調子が良くなるって分かったから)お弁当箱使っていないなくても、使っているような食事をしているのよ”と、弁当箱法をやってみた‘良い感じ’が患者の目標となって、普段の食事のとり方を変えていた。

3)【日々の暮らしで弁当箱法を行う自分と他者の至適距離感】

患者が日々の暮らしを営みながら弁当箱法を行うことには、他者から受ける影響があり、それを患者がどのように感じるか、受け止めるかで、他者との間合いをはかっていた。影響を受ける出来事や影響される内容は患者によって異なるが、患者は他者との間合いをはかって振る舞い、暮らしていた。これは、弁当箱法を行う頻度や時期、回数などにも影響していた。

例えば、妻が食事作りを担当している男性患者は、子供が成人して家事から解放された妻に弁当箱法に則った弁当作りを頼みづらいつと感じていた。当初は頼むことができなかったが、やがて弁当を作ってもらいたい患者の思いが妻に伝わり、弁当箱法で作った弁当を持参して余暇活動に出かけるようになっていた。弁当作りに妻の協力が必須であった患者は、“(看護師:この1年で日々の食事はどう変わりましたか?)患者:家内は気をつけて食事をだしてくれるようになったからね”と、時間をかけて妻との関係を調整し、日々の生活が維持され妻の意識が日々の食事に向けられるようになったと述べていた。

家族と食卓を囲んでとる夕食を弁当箱に詰めて食事をしている主婦は、“(看護師と一緒に食べる夫の反応を尋ねると)患者:最初はなんだそりゃ?といった反応だったけど、病気だからしょうがないでしょうと言うと、今はまたやっているのか、くらいで何も言わなくなった”と、弁当箱法開始当初、家族が奇異にみる反応に影響されず、淡々と日々の暮らしの中で、1年間、弁当箱法を続けていた。

弁当箱法を勧める看護師の存在は、患者にとっては支援者となるが食改善の評価者ともなっていた。例えば、“(看護師:できる範囲で良いですよ。弁当に詰めなくても、弁当箱法を参考にしてどんな風に気をつけてみたか話を聞かせていただくだけでも良いんです。)患者:そうですね、一人だけだといやになってしまうけど、こうして話を聞いてもらえる人がいると、やってみようという気になります。またできなかった、になるかもしれませんが、やってみます”と、話をしたりコメントを聞くということが弁当箱法継続上の励みにできると看護師とのかかわりを求める患者がいる一方で、“(看護師:なんとなく食事に気をつけるようになって、なんとなく体重が減ると良いですね。)患者:はい……プレッシャーになります(言葉少ない)”と、看護師の期待を込めた言動が、あまり弁当作りに乗り気でない患者にプレッシャーを与えて会話が進みにくくなることもあった。

4) 【弁当箱法を行うことが自分の意向に合うこと】

食生活に関しては、患者それぞれに必要な性や目的があり、そこに弁当箱法が合うかどうか、どのように合うかどうかで、弁当箱法の具体的な活用方法が決まってきた。

例えば、血糖コントロールをしたいからと研究参加した患者は、あえて小さい容量の弁当箱を選んで行っていた。“(看護師:460 mlの弁当箱が難しそうであれば、指示1500 Kcalの場合の500 mlの弁当もありますが、どうしますか?)患者:小さいですよー(460 ml)。でも、こっちの(460 ml)ほうが良いんでしょ、じゃあこっちでやります”

また、老夫婦二人暮らしをしている糖尿病歴が長い高齢の男性は、“お弁当箱に詰めて食べると、なんていうかまさにお弁当という感じですよ。だから私自身考えるのは、栄養指導とか受けていないときにね、やるのには一つの道具としていいと思います……我々ぐらいの年になると、そんなにむやみに食べないですから、小皿を使った御膳が良い”と、弁当箱法は、食事療法の手始めとしての意義はあるとは認めながらも、2回実施して終わりにした。

ある中年女性は、自分の食改善のために弁当箱法を行う頻度は少なかったが、娘に食事作りを教えるときに弁当箱法を使っていた。“娘が結婚して東北のほうに行ってしまうんで、何もお料理できないものだから、弁当箱法で教えていたのよ。”

このように、弁当箱法を活用する意向は人それぞれにあり、それに応じて弁当箱法の活用の有無や頻度、内容が決まっていた。

5) 【弁当作りがいつもの食生活のスタイルにそぐうこと】

弁当箱法を行うには、弁当を準備することが必須であり、普段の食生活を営むスタイルに弁当作りがどのようにそぐうかが、弁当箱法を続けていくことに影響していくものであった。

例えば、“(看護師:弁当箱法を続けてみて、ご負担はありませんでしたか?)患者:(少し考えてから)負担はありませんでした。私の場合、家族と一緒にものを弁当箱に詰めていただけだったから”といったように、普段の食事をそう変えなくて済むならば、弁当箱法をやること自体には抵抗がないと感じたり、負担がなければ続けても良いと思っていた。

弁当箱法を2回やってみたと報告してきた高齢男性は、“患者:だけど、主菜もお魚の煮付けとか、それから、酢の物とかそういうようなものを混ぜて入れるっていうことは、煮物と酢の物を一緒に入れるというのは入れにくいんですね。だから、そういうようなものは単品で、例えばステーキとかそういうようなものを入れるのはいいんですけど、なんか、二つ三つとなると一つの仕切りの中に、もうちょっと細かい仕切りを作ってやればいいのかもしいけれど、そういう意味ではちょっと扱いにくいかなという感じがしますね”と、煮物や酢の物料理等のいつもの料理を弁当に詰めるには扱いにくく、続けて行うことはしなかった。

また、弁当箱法での弁当作りは、“(看護師:でもまあ、よくこんなに数作れますねえ。すごい。)患者:このポテトサラダは前の日の残りなの。”と、作り置きや残り物を詰めていたり、“(看護師:夕食なんです、昼かと思っていました。)患者:そう、全部夕食なんです。だからやった日は弁当で食べているんです(笑)。”と、洗いの手間を省くとか、一日の食事のどこでとか、残った料理を使うとか、毎日家族に準備している料理を分けるなど、食生活全体に負担がないように工夫して、家事全般を担う自分のスタイルに、弁当の準備をどのようにするかを合わせていくことで、弁当箱法を継続することにつなげていた。

6) 【弁当の見た目からの満足感】

これは、弁当箱法で作った弁当(食事)全体の見た目の印象が、患者のもつ美的感覚で価値づけられるものであった。これは、弁当を作ることや、弁当を食べることの楽しさや豊かさを感じるかどうかに影響し、弁当箱法を継続するかどうかにも影響を及ぼすものであった。

例えば、“お弁当箱に入れることで、全体から受ける感じから量が多く見えるのではないかと思う。なぜなら、お弁当が通常より小さくコンパクトにまとまり、ぎっしり詰まっていて効果的に見えるんだと思う”と、コンパクトな箱にぎっしりバランスよく入っていることが、今までの糖尿病食のイメージと異なり見た目に満足感が得られると感じたり、一方、“患者:一度はやってみてくださいという話だったからやってみましたが、食べる段になると小皿とか小鉢にあった量を盛ったほうがおいしいような感じがしますね。私ら高齢でそんなに食べなくなってきてはいるけれど、それでも、ご飯はこのくらい食べても良かったん

だなどチェックにはなりましたが……”と、弁当で食べる食事は味気がなくて風情がないと感じる患者もいた。

また、“(看護師:彩りはいかがでしょうか?)患者:だいたい3-4色はあります。サラダにピーマン、にんじんなどで色を使うときれいなんです、お弁当は彩り良くて、見栄えが良いもの”と、患者がもともと持っている弁当のイメージが、弁当にも印象に影響を与えていた。また、見栄えの良さという点から作った弁当の写真をみながら看護師と工夫点を話し合い、彩りよく見栄えの良い弁当作りができるようになり、結果として弁当箱法を続けている者もいた。

6. 考察

1) 弁当箱法を実施した患者の食生活の目安について

(1) 食生活を営むことの観点から

【弁当作りがいつもの食生活のスタイルにそぐうこと】は、患者それぞれの生活の中で、食改善に向けた弁当作りを自分の食生活のスタイルに合わせて行うことであった。糖尿病患者は、食生活習慣を改善することが求められるが、食生活は、一日3回程度繰り返され、食以外の生活の営みと関連しながら営まれている。食生活の改善を意図して患者が新たな方法を取り入れるとき、繰り返される日々の生活において負担にならないことは、日常生活を営む患者にとって必要であったといえるだろう。

【日々の暮らしで弁当箱法を行う自分と他者の至適距離感】には、患者が日々の暮らしの中で弁当箱法を行おうとするときには、調理を担う家族や医療者等、他者から力が働き、そこで間合いをはかり応じる患者の姿が現れていた。糖尿病患者の食事療法には他者から影響を受けていることは食事療法継続要因(中村, 勝野, 恵美須, 2006)や食事管理の影響要因(住吉, 安酸, 山崎他, 2000)の観点からも明らかにされている。今回の結果から、他者から影響を受ける患者とは、日々の暮らしを送る生活者としての主体であること、そしてその生活者としてのあり方は、患者が医療者と向き合うときにも反映していた。患者は、生活を営む主体として、弁当箱法を行うことに関係する他者と近づいたり、離れたりと、関係性を維持したりしながら、暮らしや自分自身を守り、維持し、発展させようとしているのかもしれない。つまり、'より良い食'は誰もが望む'良いこと'とされる一方で、生活改善が求められると、現実の生活や生活の営み自体が脅かされる可能性があるという、倫理的な問題も含むといえる。このことは、食事に対するかかわりにおいて、熟練看護師が患者との関係構築に慎重さを備えている(山岸, 2010)ということに通じると思われる。

【弁当箱法を行うことが自分の意向に合うこと】からは、弁当箱法を行う意向は患者によって多様にあることが示されていた。日々の生活の営みにおける食事では、なんとなく食事をとっているのが日常である(足立, 1987)。このような日常生活において、新たに弁当箱法をやってみるといえることは、その人なりの食への意向が表現される機会となっ

て、患者が食に向ける関心が具体的に明らかになる可能性があると考ええる。

【弁当の見た目からみた満足感】は、弁当で準備した食事が、患者自身の全体的な感覚として感じられ、直接心の豊かさに結び付く感覚であった。これは自由な個人の感性の表現であり、他者と共有することにつながるものと考ええる。

以上より、糖尿病患者は、他者との関係をはかりつつ、日々滞りなく暮らすこと、自身の意向に応じたより良い暮らしを拓くこと、時々満足が得られることが要となる食生活を営む主体であるということが、弁当箱法を通して理解できる。

(2) セルフケアにつながる学習過程の観点から

糖尿病患者らは、弁当箱法をまずやってみることで得られた体験が根拠となって患者の目安に影響していた。例えば、【一食全体を“ちょうど良い”と感じること】にあるように、糖尿病患者らは、満腹感、空腹感や身体全体の調子を感じるなど、弁当箱法を行うことで、患者自身が感覚的で全体的な感覚を実感し、弁当箱法で食べる食事と、普段の食事の違いを識別することにつながっていた。また、3:1:2の表面積の比率が見た目でよし悪しが分かりやすいという患者がいる一方で、3:1:2の比率で作る弁当は、ご飯は150gと決められ指導されてきた今までの方法とは異なっていて大雑把で疑問があると感じる患者もいた。つまり、3:1:2という比率は単純であるために、1食全体のバランスや、よし悪しの全体感を主観的に感覚的に捉えることにつながっていた。このような、患者の全体的で感覚的な把握には、人が生来もつパターン認識で識別する力が生かされているといえるだろう。

患者らは、弁当箱法を続けていくことにより、3:1:2をはじめとする弁当箱法のルールを基準に弁当を作り、全体を眺めたり実感したり、部分的に料理法や栄養素を確かめたりして、3:1:2の割合について納得していく過程があった。すなわち、弁当箱法を実践していく過程では、食の全体感の把握と部分の検討の両側面の理解を深める学習がされており、これを通して、佐伯(1995)が述べる「おぼえる」から「分かる」ことを進めていた。そして、3:1:2の意味が「分かる」ことで、患者は多様な食事の状況に3:1:2を応用させ、食事選択を行っていくことにつながったと考える。清水ら(2005)は、糖尿病患者のセルフケア能力として6つの要素を抽出した。このうち、【自己の身体を捉える力】【応用力】【調整力】は、自分や自分の生活にあった方法、理解の深め方としての能力であると述べている。本研究における弁当箱法の活用には、特にこれら3つの能力について焦点があたり食生活の目安が洗練される過程があったといえるだろう。

2) 弁当箱法を活用した糖尿病患者への食支援と今後の課題

以上より、糖尿病患者が弁当箱法を行うことには、他者との関係をはかりつつ、日々滞りなく暮らすこと、自身の意向に応じたよりよい暮らしを拓くこと、時々満足が得られることが要となる食生活を営む主体が現れること、弁当箱法の3:1:2の比率が手掛かりとなる全体把握

を容易とする学習過程に特徴があると考えられた。患者は、自分の生活全体、1食全体、感覚全体で捉えることと、3:1:2の比率を納得していく過程を通して食生活の目安を洗練させ、個別的な生活を送ることにつながっていくといえるだろう。このことを、糖尿病患者に対する意義の観点からみると、患者が弁当箱法を活用することで、食に関する多様な意向や好みで主体的に適用しやすいために日常の食事が意識化されること、感覚的な良し悪しの識別しやすさが足がかりとなって、主体的な応用と調整が可能となるといえるだろう。加えて、食品エネルギーや料理種別等が、患者の思考の道筋に活用されれば、さらに具体的な生活状況や病状や治療状況に応じた応用と調整が具体的になされるものとする。一方、患者にかかわる医療者の立場の観点からは、患者が弁当箱法を行うことで、患者の食事の好みや考えが表現されやすく、患者の食と生活全体の営みに向けた理解を深め、患者と共有することに役立つと考えられた。そして本研究で、抽出された食生活の目安は、生活者としての患者を理解する手がかりとなる視点となるだろう。しかしながら、今回抽出された食生活の目安の背景には、患者が弁当箱法を活用していく過程を支援していた看護支援が背景にある。看護師のかかわりを具体的に示すことは、今後の課題である。

糖尿病患者に対して弁当箱法を適用することに関しては、藤本ら(2010)がエネルギーコントロールの観点から、弁当箱法の比率について検討を行っている。近年の健康志向の高まりから、健康のための食事方法が種々開発紹介されている。糖尿病患者は様々な罹病経験をもち、どのような時期、生活体験をもつ患者に、どのような効果をもたらすかを明らかにすることは、支援目的に応じた実践適用の範囲を明確にするために必要である。また現代社会における多様な生活と健康課題をもつ現実の人々への健康を支えるために、医療者が様々な支援のバリエーションをもつことに向けて支援方法を開発していくことが必要である。

本研究にご協力くださいました患者の皆さま、医療施設の皆様、弁当箱法のご助言を下さいました足立己幸先生、針谷順子先生に深く感謝申し上げます。

本論文は、平成17年度～20年度科学研究費補助金(基盤研究(C)研究代表者:谷本真理子)を受けた研究の一部である。

引用文献

- 足立己幸(1984):料理選択型栄養教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研究, 民族衛生50(2), 70-107.
- 足立己幸(1987):食生活論, p144, 医歯薬出版株式会社.
- 足立己幸, 針谷順子(2004):弁当箱ダイエット法, 群羊社.
- 荒本厚, 出雲祐二, 井上潤一郎他(1995):老年糖尿病の食事療法の負担感について, 日本老年医学会誌32(12), 804-809.
- Bohm D.著/井上忠, 伊藤笏康, 佐野正博訳(1980):全体性と内臓秩序, 54-64, 青土社.
- 針谷順子(2003):料理選択型栄養教育をふまえた一食単位の食事構成力形成に関する研究—「弁当箱法ダイエット法」による食事の適量把握に関する介入プログラムとその評価, 栄養学雑誌61(6), 349-356.
- 藤本浩毅, 福本真也, 三間洋平他(2010):エネルギーコントロール食を実践するための新たな食事療法デバイスについての予備検討: 111弁当箱法, 糖尿病53(9), 706-712.
- 川喜多二郎(1986):KJ法—混沌をして語らしめる, 中央公論社, 東京.
- 太田美帆, 谷本真理子, 三浦美奈子他(2006):糖尿病食事療法支援方法として「弁当箱法」を導入した患者の反応, 第11回日本糖尿病教育看護学会誌10特別号, 289.
- リンデマン E:成人教育の意味, p.8, 学文社, 1996.
- 西片久美子(2009):外来糖尿病患者に対する電話による継続支援の効果—食事療法のつらさに焦点をあてて—, 日本慢性看護学会誌3(2)20-26.
- 中村美幸, 勝野とわ子, 恵美須文枝(2006):高齢糖尿病患者が食事療法を継続する要因の検討, 日本糖尿病教育看護学会誌10(2).
- 野口美和子(1983):セルフケアの推進と看護師の役割, 看護技術29(6), 46-53.
- 佐伯胖(1995):「学び」の構造, 61-63, 東洋館出版社.
- 清水安子, 黒田久美子, 内海香子他(2005):糖尿病患者のセルフケア能力の要素の抽出—看護効果測定ツールの開発に向けて—, 千葉看護学会誌11(2), 23-30.
- 住古和子, 安酸史子, 山崎絆他(2000):糖尿病患者の食事の実行度と自己効力, 治療満足度の縦断的研究, 日本糖尿病教育・看護学会誌4(1).
- 谷本真理子, 三浦美奈子, 太田美帆他:文献にみる糖尿病自己管理支援における看護実践評価の現状と課題, 東京女子医科大学看護学会誌2(1), 11-18, 2007.
- 山浦晴男(2008):科学的な質的研究のための質的統合法(KJ法)と考察法の理論と技術, 看護研究, 41(1), 11-32.
- 山岸直子・外崎明子(2010):2型糖尿病患者に対する熟練看護師の姿勢とアセスメント—食事療法の自己管理が困難な患者の支援に向けて—日本糖尿病教育・看護学会誌14(2), 138-146.

発題論文の理解と活用 ― 著者から

患者の“経験づくり”と“力の発揮”を支援する

谷本真理子

糖尿病患者に「3・1・2弁当箱法」活用発想の経緯

糖尿病患者が病状をコントロールするために必要な食事の自己管理は、重要であるにもかかわらず、血糖コントロールが悪い患者さんに食事の話を持ち出すと、やや引き気味に「またか」といった反応をされることが多く、どのようにかかわることがよいのだろうかと思っていた。そのような時、尾岸恵三子教授(当時、東京女子医科大学教授)に「3・1・2弁当箱法」(以下、弁当箱法と呼ぶ)を紹介いただき、これはわかりやすくて親しみやすい!とピンときてしまったのである。幸い科学研究費補助金を獲得することができたので、患者の適正カロリーに応じて提供できる多様なサイズの弁当箱や参考図書等を準備できた。

大切にしたいと思ったこと

ケアする立場からは、糖尿病患者であれ誰であれ、食べるという営みにかかわるには、まずは患者の生活や食事の価値観を知ることが重要だと考えた。よって、かかわり方は、導入時に5つのルールをきっちり守ることを強調するより、“とりあえず”でも、患者が“やってみる”ことを支援しながら、その過程で徐々にルールに沿ってできるようかかわることを心がけた¹⁾。弁当箱法を媒介として、患者にとっての健康を実現するための“よりよい相互作用を生じさせるかかわり”を、“患者にとって日常である外来診療の状況”で行い、患者看護者の相互作用の事実を記録に残すことにした。また、患者の状況を客観的に示すことも必要と考え、HbA1cや体重データや食事関連QOL尺度の変化を測定した。

研究の過程で難しかったこと、楽しかったこと

外来での日常診療は多忙である。患者も日常生活のペースがある。よって、弁当箱法実施の頻度や回数を定めて行うことは難しく、状況に応じて患者と相談しながら弁当箱法をどのように自分の生活に取り入れるかを決め

ていった。相互作用のデータの記述に時間を割くことができなかつたこと、尺度はデータの欠損が多かつたことは残念である。しかし、長くかかわりをもった人の経過では、糖尿病の治療内容、生活価値観、家族関係、夫婦関係、社会関係等との関連で、弁当箱法が患者に主体的に活用されたり、されなかつたりするありようからは、優先順位をつけながら個々の生活を営んでいる様子が見えてきて、大変に興味深かつた。そして、何より、「これは故郷の料理なのよ」とか「こうするとおいしく、美味しそうにできるのよ」と、患者から教えてもらっているうちに患者の食生活が整っていくこともあり、カロリー計算を媒介としたかかわりに対して、はるかに楽しい時間を共有できた。

生活の主体としての糖尿病患者の支援に向けて

本論文は、医療者との相互作用を通して患者が食生活を工夫²⁾していくことに、患者は何を目指していたか、つまり、日々の食生活を営む患者の判断のよりどころを示したものである。

この結果を、糖尿病医療専門職者の集まりで報告すると、「けれど、血糖値はよくなってはいませんか?」と指摘され、血糖値の改善こそが最上であるとの医療者の価値に触れることがある。しかし、生活の営みの主体はその人にあり、その生活価値観に基づき必要な療養支援がなされていくことが重要である。生活者としての患者を、経験づくりを土台とした能力発揮を支える教育媒介の一つとして弁当箱法は糖尿病患者に有用である。それを前提に、弁当箱法を行う生活状況と患者の病期や血糖コントロールとの連関を、今後は詳細に検討していきたいと考えている。

著者略歴

千葉大学大学院看護学研究科准教授。看護師、保健師、博士(看護学)。千葉大学大学院看護学研究科博士後期課程修了。東京女子医科大学看護学部講師を経て現職。

※文献については、p19参照。

発題論文の理解と活用 —— 実践的視点から

糖尿病の食事療法における「3・1・2弁当箱法」の位置づけ

塚原丘美

従来、わが国の糖尿病患者に対する栄養指導は、ほとんど「糖尿病食事療法のための食品交換表」(以下、食品交換表と呼ぶ)を用いていた。しかし現在は、患者の負担にならないやさしい指導スタイルに変わりつつあり、食品交換表を使用しない場合が増えている。「3・1・2弁当箱法」(以下、弁当箱法と呼ぶ)は栄養バランスと量を同時に守る食事法なので、糖尿病の食事療法に用いることができる。しかし、糖尿病の栄養食事指導は病態のステージによって指導方法や指導内容を変えなければならない。そこで、この研究論文から糖尿病治療における弁当箱法の意義と活かす対象について検討した。

糖尿病の食事療法は患者の食意識を高めることが先決である。それは、治療の中で食事療法がどのくらい重要な位置を占めるのか、栄養が病態を含めた体調管理にどれだけ重要なのかを理解し、毎日の食事を考えて食べることである。この食意識は食事療法のスタート時に身につけるべきもので、この時期にしっかりと自分の「食」と向き合うことが、後に食事療法の長期継続へつながる。本論文の弁当箱法の支援終了時の状態では、「食事量・バランスについて意味づけている」「食生活に注意すればHbA1cが減少することを理解した」「食生活が意識化され、主菜、主食の食べ方が変化するようになった」「食事の量・バランスよりも嗜好品に問題があることが本人に明確になった」など、患者は自分の食生活について考える機会を与えられ、「正しい食事バランスと量」を意識するようになっている。この支援の前後でHbA1cの改善効果はみられていないが、数年後の状態に影響が出ていることが期待でき、この長期的な効果を明らかにするような研究が切望される。さらに、調理担当者が妻である男性患者でも弁当箱法に興味を持ち、正しい量と食事のバランスを理解し、食生活が意識化されている。しかし、妻に食事の内容を考えてもらうことは食事療法に対して受け身であり、自ら食

を考えて食べるができるように、次の展開が期待される。

食事療法は自ら行ない、一生続けなければならない。指導のゴールは、患者が自ら目標をたて、毎日の食事を考えて食べられること(食事をコントロールすること)である。患者自身が自分の「量」を把握し、自分のスタイルに合わせて、守りやすいように自分で工夫することが必要である。「お弁当を使っていなくても、使っているような食事をしているのよ」と普段の食事の取り方を変えた結果、HbA1cの改善がみられた患者こそ、この支援の目的とするところであり、著者は、「3:1:2」の意味が“わかる”ことで、患者は多様な食事の状況に「3:1:2」を応用させ、食事選択を行っていくことにつながったと考えられる、と考察している。食事療法の導入時に弁当箱法を用いて、このレベルまで達することができると、途中で食事療法を投げ出す危険性は少ない。さらに、食品交換表へ展開するなら、主食は表1、主菜は表3、副菜は表6であり、概ね3:1:2になるが、指示エネルギーによっては異なる場合がある。逆に3:1:2の意味を理解せずに、すでに交換表で指導されていた患者に弁当箱法を使用すると混乱させることになる。

近年、糖尿病の食事療法では、超低糖質食、マイルドな低糖質食、低脂肪食、カーボカウント法など、指導方法が多様化し、どれが一番よい方法か議論されている。また、メディアから日々新しい情報(正しいとは限らない)が発信され、特定保健用食品もどんどん発売され、患者は迷うばかりである。こんな時こそ、正しい食事のあり方を糖尿病初期に理解する必要があり、この時に弁当箱法で食生活の目安を形成することは有用である。

著者略歴

名古屋学芸大学管理栄養学部准教授。専門は臨床栄養学。管理栄養士、博士(医学)。山口大学医学部附属病院で管理栄養士勤務を経て現職。糖尿病の栄養管理に関する研究に関わる。

発題論文の理解と活用 —— 実践的視点から

管理栄養士として、日々の患者さんの食べ方に寄り添う中で

市原順子・平良恵理子

まさに、食は命と感じる日々。食事療法の話をするというよりも、患者さんとの「食事づくり」を共に楽しもうとする筆者のかかわりに感銘を受け、大変興味深く読ませていただいた。

糖尿病の患者さんには、生活の質を落とすことなく自分らしく、主体的に食生活を築きあげられるような、また、自分の食事を意識することができ、そして変えていける力を養えるような、わかりやすいツールが求められている。管理栄養士等支援者が情報を提供するだけでなく、患者さん自身が、多様な意向や好みの中で主体的に、日常の食事を意識することはとても重要で、感覚的な良し悪しの識別ができるようになることは、とても大切なことだ。この論文はその重要性に対する示唆に富むものであり、患者の思考の道筋を大切に思う食支援のかかわり方に熱く心動かされ、同じ思いとなった。

糖尿病治療に関する支援では、「とにかく血糖値をよくしたい」という強い思いを受け止めつつ、健全で、かつ「美味しい」と思える食事ができるように、一つひとつを手探りで進めている。当院では、患者さん自身に見合った食事量、バランスの大枠を把握してもらうために、その人の考え方や好みに合わせ、「3・1・2弁当箱法」(以下、弁当箱法と呼ぶ)と実物大料理カードを組み合わせて活用している。

食事記録から浮かびあがった食事・食卓を、料理カードを用いて再現し、患者さん自身と一緒に眺める。そこで、エネルギー量やたんぱく質量を数字として確かめていくと、患者さんの口から「食べすぎなんだね……」と自然と出てくる。「今まで数字だけで多い・少ないって言われてきたけど、こうやって自分の食事で見るとよくわかるよ」と。このように、患者さんが食事を意識し、楽しく考え、自ら行動を変えることが、まず大事である。日々の患者さんの食べ方に寄り添う中、食材や料理の色や大きさや映像で情報を示した時の患者さんの反応は、いきいきとして本当に嬉しくなる。“3・1・2の比率”の大切さをしみじ

み感じたり、“5つのルール”で食事を作ったりすることができた時、「今日は楽しかったわ」の声が聞こえてくる。

当院の糖尿病食事療法は、1食の糖質量が食後1時間の血糖値に大きく影響を与えるため、HbA1cだけではなく、1.5AGの指標も重要視している。近年、糖尿病による動脈硬化の予防には食後の高血糖の是正がいわれており、食後に最も影響を与える糖質量が問題になっている。糖尿病の患者さんはインスリンの分泌量、反応性の違いが大きいため、実際に食べて血糖を測って微調整をして決めていくという個々での対応も必要とってきている。「主食3:主菜1:副菜2」の法則でいつものごはんを詰めたとき、弁当箱にできる“すき間”をどう埋めるかが、患者さんにとって非常に重要である。そこに、ごはんをしっかりと詰めてもらえるか、栄養素レベルでの調節が必要なのかは、やはり、血糖値を実際測ってみるなかでの“食べ方”になるのだと思う。弁当箱に食事を整えた時に、食前食後で血糖値がどう変化するか、患者さんと共に確認するというプロセスも大切にしていきたいと思っている。

患者さん自らが、『知る』『わかる』そして『元気になる』ために、弁当箱法がどのように役立つのかを検討しながら、深く活用していきたいと思っている。そして、今まで営んできた自分らしい食事の延長線上に、血糖もコントロールできる安心感のある食事像を描けるように、料理教室、個別指導の中で検証をしていきたいと考えている。

著者略歴

市原順子

平良・クリニック勤務。管理栄養士。女子栄養大学卒業後、川崎農業協同組合にて健康管理・生活文化活動事業に取り組む。印西市健康増進課ヘルスアップ教室事業に関わる。

平良恵理子

平良・クリニックならびに三菱商事(株)本社診療所勤務。管理栄養士。女子栄養大学卒業後、赤坂診療所・凸版板橋診療所などで糖尿病・高血圧・高脂血症患者の栄養指導にあたる。

発題論文の理解と活用 —— 研究的視点から

内面的な度としての食生活の目安に着目することの重要性

中西明美

著者らは、糖尿病患者を対象にした「3・1・2弁当箱法」(以下、弁当箱法と呼ぶ)の活用の可能性について、いくつかの論文を報告している。このうち本論文は、糖尿病患者の経験を尊重した食支援に向けた示唆を得るために、弁当箱法を活用した糖尿病患者の食生活の目安を明らかにすることを目的としている。本論文で用いられている弁当箱法は、これまで健康な人を対象として、食物選択や身体状況において有効性が確認され、大人から子どもまで多様な実践が報告されている。しかし、糖尿病患者のように食事療法が必要な人への報告は少ない。糖尿病患者では、疾患をコントロールするために日々の食事療法が欠かせないため、健康な人以上に栄養バランスのよい食事を整えられるスキルが必要であり、大変興味深い論文である。

私はこれまで、食習慣の形成期にある子どもへの栄養教育に弁当箱法を用いてきた。そうした視点から本論文で興味深かった点や勉強になった点を述べたい。

1つ目として、糖尿病食品交換表を使っている患者も弁当箱法を活用したことである。弁当箱法は厳密な計量や計算が必要なく、食事全体のバランスを感覚的に捉えることができることが特徴である。そのため、食事づくり経験の少ない子どもでも容易に理解でき、実践に結びつきやすいツールであることを実感してきた。計算が苦手な食品交換表を使いこなせない患者が、弁当箱法ならできるというのは、ある意味予想通りの事例だった。しかし、食品交換表を用いて、カロリー計算をして、カロリーコントロールしている人でも、弁当箱法を用いている事例も紹介されていた。このように両方のツールを活用する患者は、食事の全体は、弁当箱法により構成し、食材のレベルの選択には従来から用いていた食品交換表を用いて、食材や調理法を選択するというように上手く組み合わせて活用することで、食事療法がしやすくなったのではないかと考えられる。

2つ目に、本論文が人の内面的な度としての食生活

の目安に注目している点が、大変勉強になった。この論文では、糖尿病患者が自身の内面に食生活の目安を持つことが、食事療法が必要な患者が健康で調和のとれた生活を送ることにつながり、重要なこととしている。この論文を読んで、内面的な度としての食生活の目安を持つことは、食事療法が必要な人も健康な人も皆同じだろうと考えた。これまで、子どもに弁当箱法を用いて栄養教育をする場合、弁当箱法のルール通りに理解して実施してもらうことを重視してきた。しかし、子どもでも、このルールをそのまま鵜呑みにしてしまうのではなく、弁当箱法を自分の生活にあてはめ、自分なりの理解を深めることで、自分なりの食生活の目安をもち、生活習慣を確立することが重要なのではないかと考えた。

3つ目として、本論文は質的統合法を用いていることが挙げられる。一つひとつの事例について患者の言動や様子、看護師の言動や考えを丁寧に収集し質的に分析している。定量的な分析では明らかにされにくい、患者がどのようにして弁当箱法を食生活の目安としたかが明らかにされている。

今後の課題についてであるが、著者らは、この論文の課題を、「患者はさまざまな罹患経験をもっていることから、どのような時期、生活体験をもつ患者に、どのような効果をもたらすかを明らかにすること」としている。論文中には、弁当箱法を行ったことで、HbA1cの改善やLDLコレステロールの低下等健康状態への効果についての事例が挙げられていた。今回は、13事例の検討であり、傾向をつかむまでには至っていないが、今後、事例数を増やすことで、患者の病状に応じた食支援の在り方が検討され、報告されることを楽しみにしている。

著者略歴

女子栄養大学専任講師(給食システム研究室)。管理栄養士、博士(栄養学)。大学卒業後、14年間学校栄養職員として小学校に勤務。その後、女子栄養大学大学院に進学。2012年10月から現職。

誌上フォーラム

この「誌上フォーラム」は、「弁当箱法を活用した糖尿病患者への食支援(第1報)―弁当箱法を実施した患者の食生活の目安」論文について、NPO法人食生態学実践フォーラムの会員や、その他の方々の意見を交換する広場(フォーラム)です。

病院の管理栄養士を経て、現在大学で臨床栄養学を担当しています。糖尿病患者の食事療養は、適正なエネルギーとバランスのよい食事を摂取することが基本となります。本論文では、わかりやすく簡単に実行できる「3・1・2弁当箱法」を用いた食支援を行っており、弁当箱のサイズで適正エネルギーを“主食:主菜:副菜=3:1:2”の比率でバランスを整えることを伝えています。

また、糖尿病患者が健康な生活を創造的に送るためには、客観的な評価のみならず、質的な評価を行う必要がある、という考えに基づいて、質的統合法(KJ法)

による分析を行っている点が興味深いと思います。この方法によって、健康的な食生活への目標と具体策が明確化されるまでの患者の抱える問題点が明らかにされています。実際には、弁当箱に詰めるよりも小皿を使った方がよいという意見などもありますが、感覚的に適量を認識できることが重要なのだと思います。

論文にも述べられていますが、今後は、糖尿病の種類や罹病期間、病期分類など、実践適用の範囲を明確にすることが必要ではないかと考えます。

鎌田由香(宮城県・大学教員)

この論文の本来の目的が身体的な変化ではなく、「食生活を営む患者自身の内面的な『度』」に着目していることに、とても興味を感じました。特に関心を持ったのは、支援をしていく中で、本人と家族との関係性が見えてくるところです。「弁当を作ってほしい」ということを妻に言いづらかった男性からは、その方の家族の様子や奥様との関係をお話の中から垣間見ることができ

ます。

「3・1・2弁当箱法」というインパクトがあり、他者への伝

えやすさを持っている手段ゆえに、本人から家族へ伝える行為が生まれることでやりとりが発生し、いっそう対象理解を深めることができるのではないかと思いました。

産業保健の現場でも、主に家庭で料理を作ることのない社員に保健指導をすることが多いので、「3・1・2弁当箱法」を本人から家族に伝えていただいたり、伝えることに対する思い等もうかがえたりしたら、ご本人に対する理解がより深まるのではないかと思いました。

戸谷芳子(東京都・産業保健師)

診療所で糖尿病の食事相談に関わってきました。患者は地域の高齢者が多く、1食・1日の適量を探る上で伝えやすいため「3・1・2弁当箱法」も使い、食品交換表と併用しています。

本論文は患者が「3・1・2弁当箱法」を実施した経験に基づき、患者自身が食生活を“こうしたらよい”という内面的な「度」を創ることを支援することに着目している点に興味を持ちました。事例ごとの丁寧な言葉の記録や結果にありますように、「3・1・2弁当箱法」を体験して得ら

れた満腹感や空腹感、身体全体の調子から感覚的に弁当1食を“ちょうどよい”と感じ、それがセルフケアにつながることは、これまで私が経験的に1食・1日の目安量を本人が納得して食べることが、治療の継続や効果につながりやすいと感じていたことに通じるものがありました。

改めて、弁当箱法を通して患者の食事の好みや考えを引き出し、日々の暮らしの中で継続できる食事づくりを支援することの大切さを実感しました。

佐藤亜希子(埼玉県・福祉施設管理栄養士)

卒業研究の一環として、女子大学生向けに「3・1・2弁当箱法」を活用した学習プログラムの計画、実施、評価を行いました。その時に、著者らが述べられているように、「3・1・2弁当箱法」を用いた1食づくりを行うことで、学生たちが日頃感じている食生活における悩みや、普段どのような食事を食べているか、といったことが表れやすいということを実感しました。

学習プログラムを進める中で最も戸惑いを感じたことは、弁当の量を多いと感じ、しっかりと詰めることができない学習者に対して、どのように関わったらよいかということです。こうした女子大学生にとって、この研究で示

されている「弁当1食を“ちょうどよい”と感ずること」はとても大切になるのではないかと感じました。自分に合った量だと感ずることや、体の調子のよさを実感することができれば、日常での活用につながりやすいと思います。さらに、身近な友人等とそうした感ずや体験を共有できるような機会があれば、より効果的ではないかと考えます。

医療現場だけでなく、痩せ志向が指摘される若年女性や、その他への支援方法の開発にも、活用できる報告だと感じました。

坂本菜美子(奈良県・学生)

より理解を深めるために

質的統合法入門:考え方と手順

山浦晴男

医学書院(2012)

質的データを統合し、現象の全体像を把握するための方法論である「質的統合法」について、基盤となる考え方から具体的な手順を詳しく解説している。

糖尿病患者のセルフケア能力の要素の抽出 —看護効果測定ツールの開発に向けて—

千葉看護学会誌11(2)、23-30、2005.

清水安子、黒田久美子、内海香子他

糖尿病患者のセルフケア支援では、患者の力に着目して支援することが重要である。糖尿病患者がセルフケアを行っていくためにどのような力が必要であるかを、質的研究を素材に分析し、明らかにした研究。

成人教育の意味

リンデマン E.

学文社(1996)

成人の学習の目標は「生活の意味の探求」であり、「経験は、成人学習者の生きたテキストブック」と考え、専門主義から共同的活動としての成人教育のあり方を述べたもの。患者を主体とした医療者としての支援のあり方についても多くの示唆が得られる。

文献(p14)

- 1) 太田美帆、谷本真理子、三浦美奈子、尾岸恵三子: 弁当箱法を活用した糖尿病患者に対する食支援(第2報): 食生活の目安形成を促すための成人教育に基づく看護師の支援の分析、日本糖尿病教育・看護学会誌15(2)、145-153(2011)
- 2) 三浦美奈子、谷本真理子、太田美帆、竹内千鶴子、尾岸恵三子: 糖尿病患者が食生活において弁当箱法を活用して行った工夫、東京女子医科大学看護学会誌6(1)、31-39(2011)

「3・1・2弁当箱法」活用事例

5歳児の「3・1・2弁当箱法」

坂田美智子

幼稚園に通う5歳女児のママから「お弁当に何をどのくらい詰めたらよいか」の相談を受けました。「3・1・2弁当箱法」のことを説明して、目の前で400mlの弁当箱に弁当を作ってみました。「この弁当箱は仕切り線があり便利そう。いつも作る弁当は、主菜と副菜の量が反対。主食の量も少なめだった」と驚いた様子でした。早速、この「3・1・2弁当箱法」弁当箱を使い始めました。最初の1～2か月はどうしても主菜が多めで、主食と副菜が少なめの弁当は、なかなか変えられなかったようです。

家庭での食事のバランスも気になったようなので、弁当箱に詰めたものを、子どもの食器に移しかえるようアドバイスしてみました。「少ないと思った主菜は十分にあり、多いと思った主食は子どもにとって適量だった」と納得した様子でした。このことで理解が深まったのか、弁当箱に「主食が3、主菜が1、副菜が2」と正確に詰められるようになりました。子どもも慣れてきたのか、「よく食べるようになり、自然と間食の量が減った」とのうれしい報告をいただきました。正しい食べ方を習慣づけるには、日々努力が必要であり、この弁当箱を利用することで幼児の正しい食べ方の理解が得られたようでした。

小学生になっても弁当が必要な日があり、以前に使っていた400mlの弁当箱に詰めて持たせると、「ママ少なかったよ」と言って帰って来たそうです。「この子にとってもう400mlでは足りない、500mlくらいがこの子の量になったんだ」とわが子の成長を、弁当箱で知らされたようです。

著者略歴

管理栄養士。病院栄養士を経て、逗子市福祉部国保健康課臨時職員。逗子栄養リサーチオフィス会員。



コラム

「食育カレンダー」で弁当箱法を用いて

「食育カレンダー」では、食卓の料理を弁当箱に詰めたものも提示しています。「3・1・2弁当箱法」を用いると、1食の量とバランスがわかりやすいからです。ただ、カレンダーでは12か月載せることから、毎月、違う形の弁当箱を使う等の工夫もしています。旬の献立を詰めています。やはり丸い形や深い弁当箱は少々詰めづらいようです。また、主食の詰

め方も対角線状や市松に詰めて、雰囲気や少しづつ変えています。汁の出やすい和え物やサラダ、煮物の場合は、胡麻や鰹節などを利用してなるべく水分の出ないように。また、料理の間仕切りも色々な食材を使って、お弁当を開けた時の楽しみを演出できればと思います。作成しています。

高増雅子(日本女子大学)

「3・1・2」で詰めよう! My弁当

則武和美

児童が自分に合った1食分の目安量と栄養のバランスについて理解し、毎日の食事に生かしていけるように、家庭科と給食の時間に「3・1・2弁当箱法」を使って実習した。

児童は、5つのルールの知識は理解したものの、いざ設計図を描いて詰めてみると、なかなか思うようにならなかった。果物については副菜に入れず、デザートとして扱うように指導した。しかし、日常的に赤・緑・黄の3色分けを指導しているので、緑の食品と副菜との区別がしっかりできていなかったのか、果物も副菜として多く詰めてしまう傾向にあった。詰め終わった児童の振り返りの記述から、副菜が少ないことへの気づきと、1食分の栄養バランスを考えることの難しさを実感したことがわかった。また、「主食3・主菜1・副菜2を守り、これからの食事に生かしていきたい」「弁当箱法はとても勉強になった。家の人にも教えてあげたい」との感想も聞かれた。

今後、「3・1・2弁当箱法」を取り入れた家庭科での授

業を定着させ、児童の活動をもとに家庭にもつなげていけるようにしたいと考えている。

著者略歴

稲沢市立坂田小学校栄養教諭。愛知県小中学校栄養職員を経て現職。栄養教諭、管理栄養士。



弁当は、主食のごはんから詰めるときれいに仕上がる(左)。3:1:2の割合を考え、副菜を詰める児童の表情は真剣そのもの(右)。

「筑駒LBC」の取り組み

早貸千代子

本校は中高一貫男子校で、生徒の多くは保護者が作ってくれる弁当を持参しており、食べることは親任せである。また、保健室にくる半健康状態の生徒の様子などから、本校には食への意識が低い生徒が多いことが気になっていた。そこで、2003年度より足立先生、針谷先生等と共に、「3・1・2弁当箱法」を用いた食教育プログラムの開発に取り組むことにした。当初の学習者は中学生であったが、より効果的な実施学年の検討と、専門家なしで実践継続していく課題が残されていた。

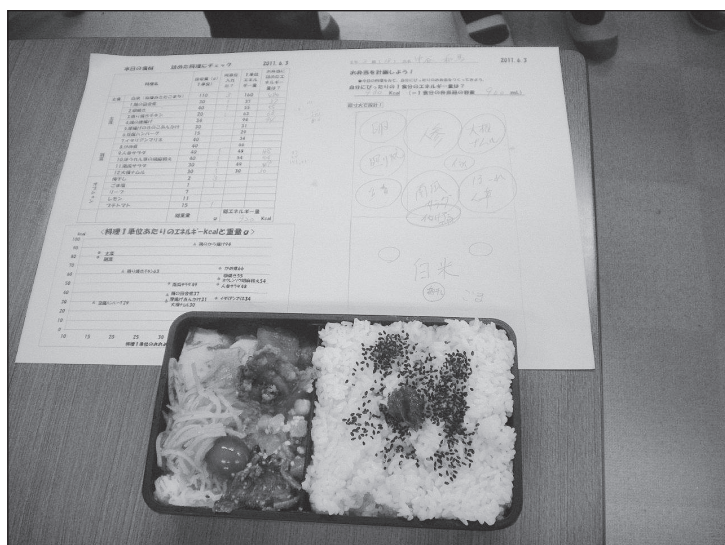
2010(平成22)年度から、高校生を学習者として、将来、自分の健康は自分で守っていくことができるように「筑駒LBC」プログラムを保健体育科と協力して計画・実施した。LBCの頭文字はLunch box conditioning(弁当箱で体の調子を整える)とlife≡basic of creation(生きる基礎を作り出す)というコンセプトが含まれている。このプログラムでは、食への関心が低い男子高校生が敬遠せず、飽きずに楽しくできることを大切にしたい。

実際には、授業実践の機会がない養護教諭にとつて、伝えたいことをシンプルかつ教育効果の高いものにするに苦労したが、保健体育科教諭と共にスライド

を活用するなどの工夫をした。また、日常生活でのスキルとして身につくように、コンビニ弁当の詰め替えチェックなど、体験活動も加えた。それらの結果、以前の中学生プログラムとは生徒の反応が明らかに違い、「バランスのよい食事を心がけると、食べている時だけでなく、見た目も食後の健康にもよく、とてもよい。今後食事で気をつけたい」「しっかりと自分でいつか作れるようになるためにも、少しずつ自分で考えてみようと思う」「改めて健康的な生活を送るには、好きなものばかり食べてばかりいてはいけなさと認識させられた」など、高校生は食を通して自分の健康を自ら育んでいこうとする意識が高まっていた。今後もプログラムの改善を重ね、多くの人々(他教科・学校全体をはじめ、他校と共有し合い、チームLBCへ、地域等)が関わりながらできる食育実践を目指していきたい。

著者略歴

筑波大学附属駒場中・高等学校養護教諭。女子栄養大学調理科学研究室実験実習助手、保健養護研究室実験実習助手を経て現職。



詰める前の計画(イラスト)と詰めた弁当を比べてみた後、実際に食べることにより、「栄養のバランス」を身体で理解できる。

保育士養成での「3・1・2弁当箱法」の活用

正宗三枝

保育士を目指す学生には子どもの食生活を支援していく上で、自らが「食」への興味・関心を持ち、望ましい食生活の実践が求められている。そこで授業では「3・1・2弁当箱法」を取り入れ、理論を学び、調理実習を行なっている(学生は18～29歳、女性、活動レベルⅡ、弁当箱容量650ml)。

授業を通して気になることは、自分の体格チェックをし、弁当箱の容量を検討する際に、BMIが「適正」と「低い」の学生の中に、適正な弁当箱の容量を選択したくない学生がいることである。例えば、BMIが「適性」なのに小さい容量の弁当箱を選択したり、BMIが「低い」のに大きな容量にせず550mlや450mlの弁当箱を選択する学生がいる。私はワークシートにコメントを記して返すが、授業でモデルとして提示する弁当箱が、普段、学生が使っているものより大きいことから、太るのではないかと思い、容量を小さくしたいと思うようである。おなか空いたら、いつでも、どこでも、食べたいものをちょっとずつ購入して食べられる環境にある学生たちにとって、一定のリズムでバランスの取れた一定量の食事

を摂ることに抵抗感がみられる。また、そのような学生は料理を弁当箱に詰める際に、5つのルールを守ることも難しくなる。

女子学生の瘦身願望には精神的な問題が潜んでいる場合もあるが、効果のあった「3・1・2弁当箱法」の事例も紹介し、この学習によって、今後の健康的な生活に向けて行動を変容してくれるよう、授業に取り組んでいきたいと考える。

著者略歴

聖ヶ丘教育福祉専門学校教員、浦和大学短期大学部・玉川大学非常勤講師。日本女子大学助手、高等学校家庭科教員を経て現職。家政学修士、介護食士、食生態食育プロモーターズ。

コラム

弁当箱法基準の活用～我が家流～

我が家は小学6年の子どもと夫が毎日お弁当です。食育セミナーに3回参加させていただいた子どもと、子どもから弁当箱法の説明を受けて弁当箱法の本も持っている夫は、「今日は3・1・2だね。」「今日は3・2・1だね。」「サンドイッチだから4・1・1?」など、「3・1・2弁当箱法」の基準を毎日のお弁当で確認しているようです。

最近、自分で弁当を詰める日も増えてきた夫(成長!)は、「自分で詰めると、どうしても副菜の割合が

少なくなっちゃうんだよね」と、その日の夕食では副菜を意識して食べています。また、子どもも、おかずが自由にとれる店で「おにぎりや唐揚げと野菜。野菜はだいたい唐揚げの2倍だよね。」と2種類の副菜を選ぶことができました。

毎日、「3・1・2」を完璧に守ることはできないながらも、生活の中で自分なりに活用されていると思うこの頃です。

吉岡有紀子(相模女子大学)

「3・1・2弁当箱法」で地域ぐるみの食育を推進

櫻井悦子

本市では、平成20年度に「食の循環によるまちづくり条例」を制定し、「食」の生産、加工、流通、調理、食事、残渣処理、そして堆肥生産、土づくり、さらに生産へとつなげる「食の循環」をテーマに、真に望ましい「食」の実現を目指したまちづくりを推進している。

このまちづくりを牽引する施策として、市内全幼稚園・保育園、小・中学校において、「食のサイクル」を重視した市独自の食育プログラム「食とみどりの新発田っ子プラン」を展開している。このプランでは、幼児期から一貫した食育指導を行い、その集大成として小学校6年生で「一人で弁当を作れる子ども」をめざす子ども像と掲げて、家庭、地域、学校等がこの目標に向けて協力をしながら取り組みを進めている。

また、より充実した食育指導を行うために、県費の栄養教諭や学校栄養職員の他に、教育委員会内に食育推進課を設置して食育担当栄養士を配置し、栄養士は学校と密に連絡をとりながら指導を行っている。

弁当づくりの指導の際に共通の指導教材として活用しているのが、「3・1・2弁当箱法」だ。この指導法は小学生でも食事の量とバランスが一目でわかり、望ましい食事1食分がイメージしやすいことから、食指導には欠かせない教材となっている。

この手法を取り入れてから5年が経過した。平成20年度に46.1%だった「一人で主食・主菜・副菜の組み合わせで弁当を考えて作ることができる小学校6年生の割合」は、平成23年度に61.2%と、3年間で15.1%増加した。このように、「3・1・2弁当箱ダイエット法」を活用している学校では、着実に成果が認められているが、保護者世代への波及効果が認められるには至っていない。

保護者世代への指導は、子どもを介した間接的なアプローチだけでは限界がある。地域保健分野においても、共通のこの手法を用いて指導を行うことが望まれるが、この手法に対する地域保健分野の栄養士や保健師の認知度はかなり低く、また国の推奨する指導法が優先的に活用される現状にあることから、今すぐにこの手法を地域保健の現場で活用することは容易ではない。

まずは、教育現場において、これまで以上に保護者を意識した食指導の展開を図りたいと考えている。

著者略歴

新潟県新発田市教育委員会食育推進課参事兼課長補佐。健康推進課係長、企画政策部企画政策課政策専門員、総合調整部食の循環によるまちづくり推進室室長補佐を経て、平成23年4月から現職。

コラム

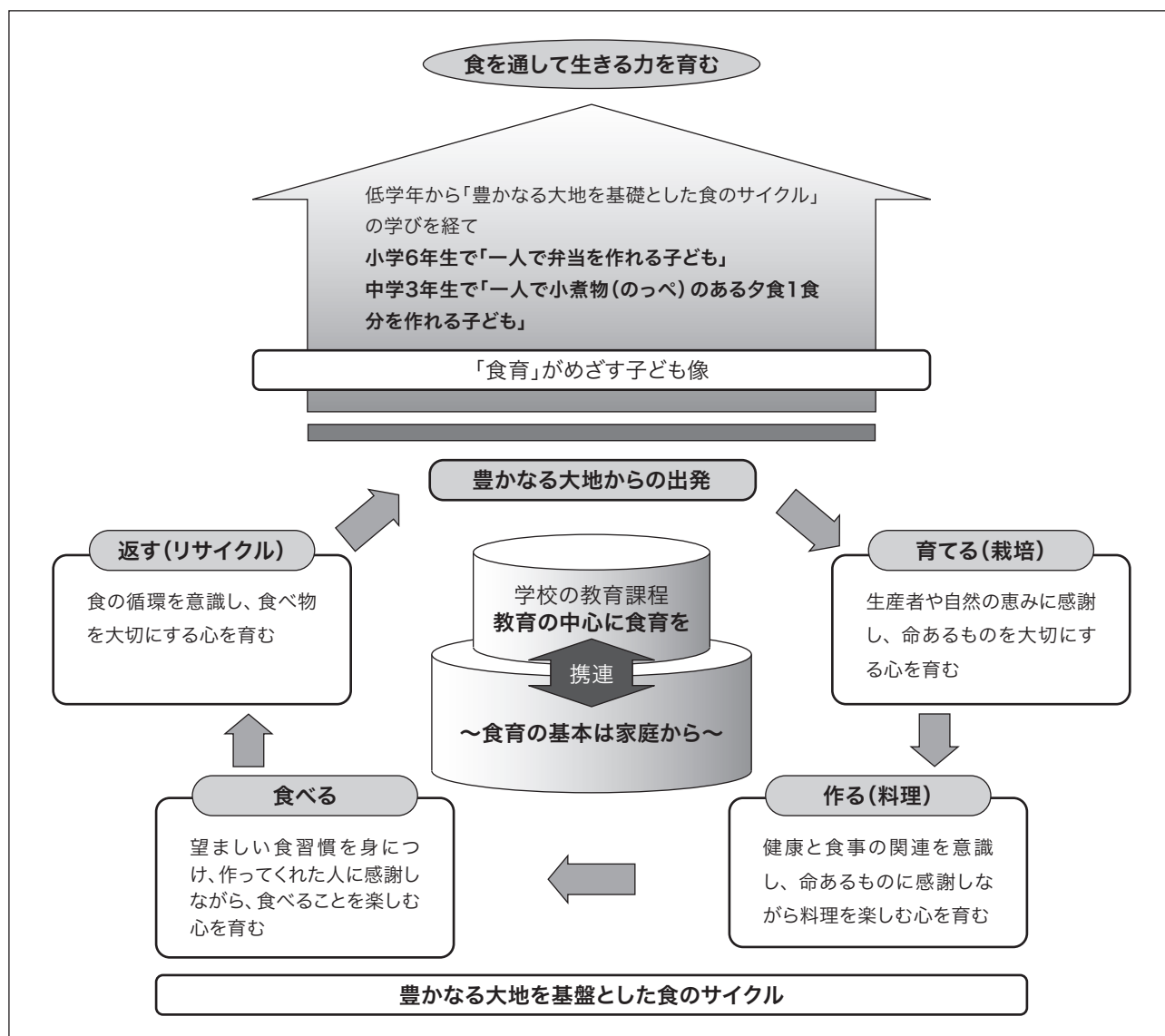
弁当箱の開発を手掛けて

「食生活に貢献する弁当箱」をテーマに、平成18年の夏に発売された「3・1・2弁当箱法」弁当箱の商品開発に携ったのが、弁当箱法との出会いでした。食生態学実践フォーラムの先生方とミーティングを重ね、商品化された弁当箱は、初心者でも簡単に3:1:2の比率で詰められるように仕切線をつけたり、比率を確認できるメジャーシートを開発して、

食事管理ができる弁当箱として大変話題になりました。弊社内で弁当箱法のセミナーを開催した際は、自分の適量とバランスを知ると同時に、偏っていた食生活に気づかされました。仕事の日はお弁当を持参していますが、弁当箱法で詰めると効率もアップし、今では家事の時短に大変役に立っています。

内山千加(株式会社イエロースタジオ)

食とみどりの新発田っ子プラン



コラム

弁当箱法を使って、被災地での弁当支援

私は大学3年の時、仙台市内の被災した小学校の校外学習のお弁当を支援するボランティアをしていました。授業で「3・1・2弁当箱法」を習っていたので、小学校から弁当支援を頼まれた時、すぐにイメージがわきました。また、弁当箱法だと、ごはんとおかず(主菜・副菜)の量の目安がわかるので、料理を準備するのがやりやすかったです。私たちはい

つも主菜を2品、副菜を3品と決めて、支援物資を活用しながら、料理を考えました。

弁当箱法専用の弁当箱が大学にあったので、ややもすると暗い表情になりがちな子どもたちに、カラフルでかわいい弁当を届けることができてよかったです。子どもたちや先生方がとても喜んでくださったので、こちらもうれしくなりました。

武内真理(宮城学院女子大学食品栄養学科4年)

“からだ・心・くらし・地域や環境にぴったりあった1食づくり共食会” ～南三陸町食生活力アップ支援プロジェクト～

高橋千恵子

“ぴったり”の把握に「3・1・2弁当箱法」を活用した標記の学習会（詳細は本機関誌第5号）に参加した。

昨年10月から南三陸町仮設住宅集会所で21回、その学習者（延べ217名）の平均年齢は71.9歳で、中には耳が遠くて「説明が私には聞こえない」や、「血糖が高く、病院の先生から、ごはんはこれ以上食べるなど言われている」「食事を用意するのは嫁。全部食べないと嫌な顔をされる」など、さまざまな事情を抱えた人がいた。「高齢者は、好きなものを好きなように食べればよいのではないか」と言われたりしているが、2回目の参加となる75歳の女性が「ばあちゃんは食事の勉強してきたから、今日のおかずはこれくらいにしておくよと言うと、家族がちらちらと私の食べた量を見るようになった」と、嬉しそうに報告してくれた。弁当箱法で学んだ内容が自分の健康につながるだけでなく、自分が食情報の発信者となることで、自信や生きがいにつながる可能性に気づかされた。

写真のSさんは半身麻痺がある87歳で、他の集まりとまちがえて顔を出し、帰ろうとするのを引き留められて参加した。学習会の主旨や弁当箱法の説明の間中、ずっと戸惑った表情で座っていたが、目の前に料理が並び「さあ、詰めましょう」といわれた瞬間、ぐっと身を乗り出し料理を詰め始めた（写真1）。思わず手が伸びたという感じだ。

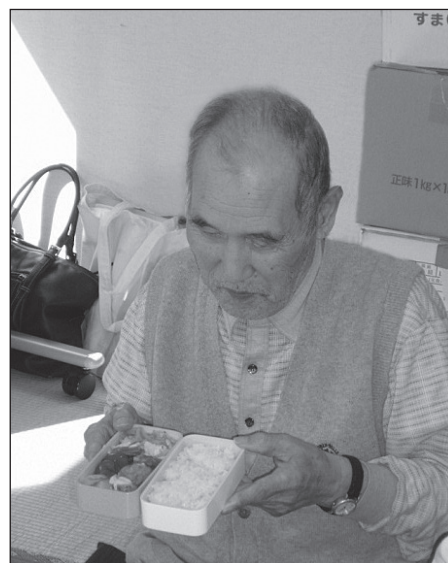
弁当箱法は、やってみたい気持ちにさせ、やってみると目で見てわかり、要点がわかりやすいため、高齢者にも理解しやすく、また高齢者からまわりの人に伝えやすい教材だと思う。

著者略歴

保育所栄養士、女子栄養大学助手、国際学院埼玉短期大学助教授を経て、現在NPO法人食生態学実践フォーラム理事、東洋学園大学兼任講師。管理栄養士、保育士。



料理を見て思わず手が伸びたSさん。(写真1)



Sさんが作った1食。(写真2)

「3・1・2弁当箱法」を友だちに広めたい!

池川彩夏

私は小学3年で食生態学実践フォーラムの蔵王食事づくりセミナーに参加し、「3・1・2弁当箱法」に出会いました。その後、どうにかして友人にもこの弁当箱法を分かりやすく伝えたいと思い、5年生の時にフェルトで実物大のおかずを作り、弁当箱に詰めるおもちゃを作りました。友人たちに声をかけ、このおもちゃを使った弁当箱法を広めようと「べんとうず」ができたのは6年生の時(2006年)でした。活動の場である地域子ども教室では教えるのも遊ぶのも小学生です。夏休みには本物のおかずを私たちが作り、参加した小学生と一緒に弁当に詰める行事も行いました。

2010年、小学校を卒業した「べんとうず」OG・OBが、高校の家庭科の先生方の地区研究会で活動報告をしました。OG・OBと話していると、「学校の調理実習では、みんなが切ることや煮炊きだけをしたがるから、ずっと野菜や皿を洗っている」という“あるある”がたくさん出てきました。「べんとうず」の経験によって、食事作りの流れ全体が見られるようになったということでしょうか。ま

た、調理実習は献立も何もかも決まっているからつまらないというのも共通でした。「べんとうず」では、献立を考えるところからするのが当たり前だったので。

小学生の私にとって、「べんとうず」は社会と関わる入口でした。周りの大人が、私のアイデアに反応し手伝ってくれたことで、学校外のいろいろな場へとつながっていきました。「べんとうず」で自信をつけたAちゃんやHちゃんは、進路を食関係と決めて猛勉強し、大学進学が決まりました。「べんとうず」での体験が今の自分たちの土台になっています。

著者略歴

仙台市立東六番丁小学校5年生の時に、「3・1・2弁当箱法」を伝える実物大フェルト教材を考案。仲間を誘って「べんとうず」を結成し、校内や地域で活動。現在は、東北大学工学部1年生。



コンビニ弁当を弁当箱法のものさし(3:1:2)で点検。副菜が少ないことを再確認。



フェルトの実物大料理を使って、自分が食べたい食事(弁当)のバランスチェック。

■ 学習者と支援者の間で活躍する教材たち

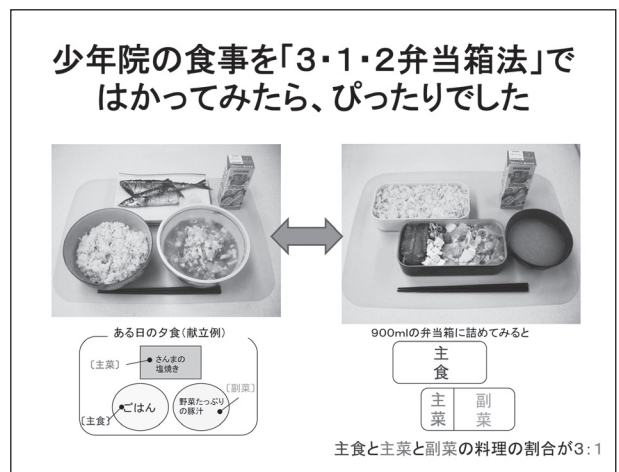
「3・1・2弁当箱法」の多様な展開例

全国各地で工夫され、実践されている「3・1・2弁当箱法」の多様な展開例をご紹介します。

まず、子どもたちから発信の展開例です。絵本、フェルト、お面と歌と多様な「3・1・2弁当箱法」教材で展開されています。



痩せることがよいことと思うアイコとケイコが食べ物の世界を探検する中で、食べ物を組み合わせて食べることの重要性を知り、「ちょうどよい食事の量はどのくらい？」と知る場面です。いつもの食器と、3・1・2の割合で組み合わせた弁当箱の食事を見比べて驚いています。
 (足立己幸著: 栄養の世界—探検図鑑1「からだの中の栄養」, p36, 37, 1998)



少年院で社会復帰を願い、毎日の生活を積極的にすすめている少年たちに、録音教材として送った一部です。少年院の食事は管理栄養士等専門家によって栄養管理もされていますので、健康づくりや安全の点から「安心であること、むしろこの期間に健康な食事の適量を自身のからだで実験してみませんか」という誘いの気持ちで制作しました。
 (足立己幸、2009)



弁当箱法を学んだ小学生のグループ「べんとうず」は、実物大のフェルトのおかずを使つての「3・1・2弁当箱法」を友だちや地域の人に伝えています。詰めた弁当のエネルギー量や自給率も出すことができます。
 (平本福子)



愛知県内保育園児が、めいめいに「3・1・2弁当箱法」のお弁当のお面を描きました。好きだからたくさん入れた子、好きだから食べすぎないように我慢した子などいろいろです。市主催の食育フェアで、壇上でメジャコンの歌を歌って、踊りました。「3・1・2」に描けているので、全員が元気いっぱいでした。
 (足立己幸)

高齢者向けに和紙、父子共有を意図した図、全ライフステージに向けてのカレンダーやキャラクター教材での展開です。



健康長寿を願い「長寿の黄金比」として高齢者に身近な、また和テイストの折り紙で作った「3・1・2弁当箱法」のメッセージです。NHKスペシャル「65歳からの食卓」関連で教材制作のプロの作品です。

(足立己幸)

「ぴったりサイズ」がチェックできれば、家族みんな同じです

「3:1:2弁当箱法」の5つのルール

1段重ねの弁当箱の例

主食 3	主菜 1 副菜 2
---------	--------------

2段重ねの弁当箱の例

主食 3	主菜 1 副菜 2
---------	--------------

- 自分にあった大きさの弁当箱をえらぶ
作りたいお弁当(1食)のエネルギー量と弁当箱の容量はほぼ同じ
例)600キロカロリーなら600ミリリットルの弁当箱
900キロカロリーなら900ミリリットルの弁当箱
- 弁当箱の中には、
主食・主菜・副菜を3:1:2の割合につめる
- 同じ調理法を重ねない
とくに油料理は1種類だけにする
- ぎゅうぎゅうでもなく、すきすきでもなく、
料理が動かないようにしっかりつめる
- できあがりば、おいしそう？見てきれいな？

おいしくて、栄養バランスが良いお弁当(1食分)のできあがり！

守山地区男女平等参画推進事業「いばは作る」(びったりのお弁当)
資料作成: 足立己幸・安達内美子(名古屋学院大学大学院)

食事づくりクラスで、父と子が共有できる教材を意識して作成した図です。タイトルの「『ぴったりサイズ』がチェックできれば、家族みんな同じです」の呼びかけに工夫をしました。ワークシートは同じ形式でサイズ違いという面白い展開でした。

(安達内美子, 2010)

それぞれに適量のバランス弁当で心身とも美しく健康に

食の過剰や不足がイメテオを招き、自分に合った食事のサイズでゆっくり味わう習慣を、健康を守るには、弁当箱が鍵を握る。600から900kcal、成人女性は800kcal、成人男性は700kcalの弁当箱に、主食・主菜・副菜の量を満たして詰めると、自分に合ったバランス弁当が出来上がる。

鶏肉のミニストップ風唐揚げ 628 kcal

じゃがいもとアスパラガス 54 kcal

鶏肉のコンソメスープ 268 kcal

きのこのバター炒め 58 kcal

ほうろく炒め 228 kcal

1985年から毎年、その年の食教育のキーワードをリードするような1食の提案をしてきた食育カレンダーの1ページです。左下のイラストと実物を対比させながら内容を見ることができます。現在は、食事バランスガイドのサービングサイズとも対比できます。

(食育カレンダー:企画NPO法人食生態学実践フォーラム)

子どもから高齢者まで楽しく使える教材をめざし、映像教材制作のトップランナー、星みつる氏が「3・1・2弁当箱法」のキャラクターを作ってくださいました。ベルトバックルが3:1:2の割合になると、メジャコンの魔力が発揮され、元気ですばらしくなります。歌も作詞・作曲していただきました。日本語と英語版があります。

(NPO法人食生態学実践フォーラム)

はじめまして!

ほく、メジャコン!

ほくの歌と一緒に歌いましょう
英語もカラオケも出来たよ
申し込みは
<http://www.shokuseitaigaku.com/>

© 星みつる / NPO法人食生態学実践フォーラム

学会で共食したランチ、他教材との関係性を整理した図、外国でも活躍する展開例です。

今年の日本栄養改善学会ランチョンセミナー
 (「メタボリックシンドロームの保健指導とその効果」津下一代博士講演)
**ごはんしっかり「3・1・2弁当箱法」をベースにした
 松花堂弁当の新作です**
 (仕切り板を外すとほぼ600ミリリットルの内径)

主食	白飯
	黒米ごはん
主菜	卵焼き
	赤魚塩焼き
	いか松茸白焼き
	鶏老丈煮
	かまぼこ
副菜	野菜の詰め煮
	小松菜と焼きしいたけのおひたし
	さつま金時しもん煮
	美濃っ子ごんぼ
	枝豆
	ゆでパプリカ

第59回日本栄養改善学会ランチョンセミナー「メタボリックシンドロームの保健指導とその効果」(講演:津下一代博士、座長:足立己幸)で、講演内容に合わせて特注したスペシャルランチです。実内容が600mlの箱に松花堂弁当仕立てにした「3・1・2」です。
 (公益社団法人米穀安定供給確保支援機構)

「食事バランスガイド」と「3・1・2弁当箱法」

食生活指針、食事摂取基準	ベース	食生活指針、食事摂取基準
料理選択型栄養・食教育	栄養・食教育の枠組	料理選択型栄養・食教育
1日	選択行動の単位	1食
サービングサイズ	食物の組み合わせの単位	容積比(表面は面積比)
エネルギー量	食物の全体量	弁当箱の大きさ(ml≒kcal)

(足立己幸 2005)

「食事バランスガイド」と「3・1・2弁当箱法」が両者ともに、料理選択型栄養・食教育を基礎にしている(弁当箱法が20年以上、年上です)ことから、両者の特徴をうまく活用できるようにと対照表を作りました。
 (足立己幸、2005)

足立己幸、ICD2008(日本語訳)

2001年の国際学会でプレゼントした食育カレンダーの「3・1・2弁当箱法」のコンセプトを、現地の研究者が帰国後検討し、自国の子どもたちの給食指針(2007)に「採用」、2010年の改訂でも説明文を一部修正して掲載しました。香港の電車の中吊りや、公共施設の掲示版に「3・2・1でバランスを」と全国PRしているとメールで知らせてくれました。
 (足立己幸)

Part One - Guidelines on QUANTITY

10. An ideal and healthy lunch should be able to meet about one third of the daily nutritional needs of a schoolchild. In accordance with the local Food Pyramid promoted by the Department of Health, a school lunch should provide grains and cereals (such as rice or pasta), vegetables and meat (and its substitutes) in the ratio of 3:2:1 by volume.

Remark: If a healthy lunch box is divided into six parts, grains and cereals should take three, vegetables should take two, and meat should form only one part. As such, the ratio of grains and cereals, vegetables and meat is 3:2:1.

■ 編集後記

食生態学実践フォーラムは設立10周年を迎えました。そこで、本号では設立当初より実践・研究活動を進めてきた、代表的な食教育ツールである「3・1・2弁当箱法」を取り上げました。発題論文は看護ケアの分野での弁当箱法活用に関する谷本氏の論文とし、栄養・食分野にはない“切り口”から、議論の“種”を提供していただきました。発題論文をめぐる実践や研究からの発言をみると、播かれた“種”は着実に芽を出していると思われます。また、特集の実践報告、教材コーナーも“3・1・2弁当箱法”づくし”で、編集委員会の当初の予想を超えた「3・1・2弁当箱法」の世界が生まれています。

設立11年目を迎えるにあたり、改めて出発点に戻り、食生態学の実践と研究とは何かを考える機会になればと思います。

■ 編集顧問

*五十音順

- 坪野吉孝 早稲田大学大学院政治学研究科客員教授。専門は疫学、健康政策。
中島正道 宮城大学客員教授。前日本大学生物資源科学部教授。専門は食品経済学。
二見大介 新潟県立大学人間生活学部教授。社団法人日本栄養士会参与。専門は公衆栄養学。

■ 編集委員

足立己幸 田中久子 西尾素子 平本福子

食生態学—実践と研究 —Ecology of Human and Food :Practice and Theory Vol.6

2013年3月31日発行

発行者：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

■ NPO法人 食生態学実践フォーラムの活動

□ 2012年度の主な活動

1. 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
— 研究方法論の検討
2. 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
— 全国各地での研修会
— 食育プロモーター養成講座
— 開発途上国の栄養・食生活改善等の専門家を学習者とするJICA等の日本での研修のうち、栄養・食に関する研修の計画・実施・評価。青年海外協力隊栄養士隊員の派遣前専門研修
— 日本栄養改善学会自由集会
3. 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
— 財団法人東京水産振興会委託「魚」食育普及事業
— 東日本大震災の食からの支援
4. 食育セミナー事業
— 子ども自身がリーダーになる食育セミナー「ハートを食事でプレゼント！」
5. 食生態学や関連する分野の情報発信事業
— HP、会報による情報発信
— 機関誌「食生態学—実践と研究」の発刊

□ 会費(年額)

正会員20,000円 賛助会員5,000円 学生会員3,000円 法人会員50,000円(一口)

入会等の申し込みについては、<http://www.shokuseitaigaku.com/>、tel&fax:03-5925-3780までご連絡ください

NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨

1992年の「世界栄養宣言」で世界的なコンセンサスを得ているように、今、世界中で8億人以上の人々が飢餓等の原因による栄養不良状態にあります。地球全体で食料は量的には足りていますが、さまざまなレベルでの分配が悪く、栄養学的に望まれる安全な食物へのアクセスは不平等です。こうした不平等をもたらす自然的・社会的条件は、抜本的に改善されなければなりません。

また、日本は市場等見かけは飽食ですが、個々人の食事は質・量が十分でない人が多く、その結果、心身両面で健康や生活上の問題を抱える人が多くなっています。

これまで、私たちは「食生態学実践グループ」として、食生態学の研究成果をふまえて、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように、そうしたことが実現できる地域・社会であるように”と願って活動を続けてきました。

「食生態学」は1970年代の初めから、現場での栄養活動に行き詰まった人々からの強い要請を受けて生まれた、人間の食をめぐる新しい学問です。“生活実験や地域実験法を活用して、さまざまな地域で生活する人々の食の営みについて、環境との関わりで構造的に明かにし、更に、人々や社会・環境への適応法則性を解明すること”をねらって進められ、かなりの実績を積み重ねてきました。そして近年では、食をめぐるさまざまな課題の解決に活用できるようになってきました。

こうした願いをもっと着実に実現したい！ もっと多くの人々と共有したい！ と、私たちが結論としたものは、食を支える専門分野の人々やその活動に対し、食生態学や関連分野の研究・実践の成果を踏まえて支援する「特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム」の設立です。

近年、日本では食の重要性が強く言われ、「健康づくり・ヘルスプロモーションと福祉分野」「生きる力の形成を生涯を通

してねらう教育分野」「食と農・フードシステムの両面からの調和と向上をねらう食料生産分野」など、多様なアプローチを多様な専門家によって進められるようになりました。いずれの分野も、取り上げる課題についての正しい理解、科学的な根拠と有効な方法についての知識・態度・スキル・価値観等が必要になります。しかも、その課題に対する解決は、人々がそれぞれの生活や人生をより充実でき、社会的貢献につながる、その人にとって楽しい、望ましい方向でなければなりません。

「特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム」の設立が必要なのは、これらの課題に十分な科学的な根拠を踏まえて、専門家とそれにかかわる人々とが連帯して取り組まなければならないからです。

食生態学や関連する分野の調査・研究

栄養・食を支える専門家の質を高める研修

食生態学や関連する分野のプログラム・教材開発

自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食育セミナー（食育とは、一人ひとりにとって生きがいのある健康な生活ができるような食生活を営む力を育てること、そうしたことが実践できる社会を育てることである）

情報発信

等の事業を行い、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように”広く公益に寄与していきたいと切望いたします。

食は、本来、身体的にも精神的にも社会的にも、次の活力の再生産の源、いわば健康の資源であり、人間らしい生活・生きがいの資源です。私たちが活動法人として願うのは、まさにこうした人間らしい食、それを支える社会・環境の復権です。

(2003.4.9設立)

事業内容

- (1) 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
- (2) 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
- (3) 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
- (4) 食育セミナー事業
- (5) 食生態学や関連する分野の情報発信事業

NPO法人 食生態学実践フォーラム 事務局

〒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/