

なお、Bコース参加者がこの『いくつになっても「食事」が大切です！ー「3・1・2 弁当箱法」であなとも素敵なお食生活をー』（㈱東京法規出版発行）を学習者分購入し、講座を開催する際には、既に作成済みの補助スライド（パワーポイント）を当フォーラムから提供することにしたところ、さっそくスライドを使いたいとの申し出がありました。多忙な食の専門家の地域活動の一助になれば、うれしい限りです。

中村里美（フォーラム運営委員）

●食料自給率に特化した「3・1・2 弁当箱法」パンフレット 「3・1・2 弁当箱法」で食料自給率をアップ！

2023 年初めに、針谷理事長の提案により、当フォーラムが推奨している「3・1・2 弁当箱法」の食料自給率に特化したパンフレットの作成を目指して、運営委員会の中に作業部会を立ち上げ、具体的に検討を進めてきました。

このパンフレットは、中・高生を主な学習者として、自給率アップと適量でバランスのよい食事の実現をめざす「3・1・2 弁当箱法」の食育教材として展開したい、さらに、持続可能な社会の実現のために、急速に進む地球温暖化や気象変化、また世界各地で広がる紛争を前に、未来の子どもたちと食の専門家たちが一緒にその意義を考えていきたい、との思いから発想されたものです。特に、「日本の食料自給率の向上」は、世界のフードサプライチェーンの健全化、各国の食料安全保障に役に立つからです。

学習者を中・高生としたのは、Z 世代とも言われている若い世代の先進的な課題の取り組みに、積極的な発言や活動がみられるからです。このような潮流に期待します。

表紙は、食料自給率とは？ その現状は？ を、わかりやすく提起しました。2～3 ページは、料理（一部食材）がどのような自給率なのか、ひと目でわかる「料理の食料自給率マップ」を作成しました。特に、中・高生が日常食べる料理を選び、分量も中・高生が「3・1・2 弁当箱法」を実践しやすい分量（主菜・副菜は食事バランスガイドのサンプル料理の 1.25 倍）に変更しました。また、マップのみでも 1 食の食事が整えられるように、たくさんの料理と写真を掲載しました。4～5 ページでは、読み進めながら、食材の自給率から料理の自給率の計算ができるよう簡単な計算事例や練習問題などを組み込み、その計算方法が身につけられるようにしました。

6～7 ページは、「3・1・2 弁当箱法」の 5 つのルールの中で、「食料自給率」に焦点を当てた料理を選択することにより、1 食の弁当の自給率がどのようにになるか、理解できるようナビゲートしました。裏表紙は、学習者が、食料自給率を考えた食事を考え、「3・1・2 弁当箱法」を実践することにより、どのような影響が考えられるか気づけるようになっています。

印刷は、4 月を予定してますので、総会資料と一緒に会員へ配布できるようにしたいと思います。ぜひ、来年度の「3・1・

2 弁当箱法」の学習に活用していただきたくお願いいたします。

中村里美（フォーラム運営委員）

●2025 年版食育カレンダーの制作

3 月 8 日、食育カレンダー検討委員会を、運営委員および会員の方にお集まりいただき、開催いたしました。2024 年版食育カレンダーについてのご意見では、「カレンダーの料理の彩がきれい」「1 食の分量がわかりやすい」「部屋に飾っておくと元気になる」「季節感がある」等のご意見をいただくとともに、「カレンダー掲載料理の難易度」「カレンダーの大きさ」「カレンダーに書かれる情報量と質」「QR コードの利用」等のご意見もいただきました。

いただいたご意見をもとに、2025 年版食育カレンダーは、「SDGs や地産地消を含みながら、1 食の自給率を考えていく」「時短料理の紹介」「QR コードの活用」等を、制作に反映できればと、考えております。

高増雅子（フォーラム理事）

●2024 年度第 21 回総会のお知らせ

日 時：2024 年 6 月 16 日（日）13：00～14：00

会 場：大妻女子大学 千代田キャンパス F 棟 5 階 542 教室
および ZOOM 配信

正会員の皆様には、メールにてお知らせいたしますので、メールアドレスの変更等がございましたら、事務局までご連絡ください。総会終了後に、総会研修会も予定しております。

●総会研修会のお知らせ

テーマ：環境の変化で漁獲される魚が変わる、嗜好の変化で食べる魚が変わる、食育はどう変わるか？

日 時：2024 年 6 月 16 日（日）14：00～16：00

会 場：大妻女子大学 千代田キャンパス F 棟 5 階 542 教室
および ZOOM 配信

会 費：無料

詳細は同封のチラシまたは、ホームページをご覧ください。ご参加の方はホームページにてお申込みいただきますよう、お願いいたします。皆様のご参加をお待ちしております。

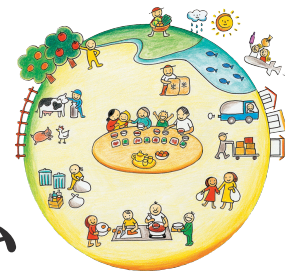
●会費納入のお願い

2024 年度の年会費は、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

●事務局の開室日

2024 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。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。

2024.3.31 News Letter 65 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

■「3・1・2 弁当箱法」英語版リーフレットを活用した 留学生への体験セミナー

名古屋学芸大学・名古屋外国語大学（愛知県日進市）

2023.11.25

2023 年 1 月、「3・1・2 弁当箱法」英語版リーフレット (<https://shokuseitaigaku.com/bentobako>) よりダウンロードできます。以下、リーフレット）ができました。そこで、2023 年 11 月 25 日（土）に、リーフレットを活用した留学生への体験セミナー（以下、セミナー）を名古屋学芸大学にて開催しました。名古屋学芸大学と同じ法人で同じ敷地にある名古屋外国語大学の留学生に、国際交流課を通じて案内を配付し参加者を募りました。案内の見出しは、リーフレットと同じ“Why don't you try preparing a meal best for you”（あなたにぴったりの食事を用意してみませんか）として、弁当と食器に盛りつけた食事のイラストを載せました。定員を 15 名にしたところ、3 日も経たないうちに 16 名の応募がありました。

学習者は留学生の他に、名古屋外国語大学世界教養学部 2 年生（「外国にルーツを持つ子どもたち」への食からの支援や大学院の国際栄養学特論で関わりの深い佐藤都喜子先生のゼミ生）11 名（以下、外大生）と、名古屋学芸大学管理栄養学部 3 年生（食生態学研究室所属）6 名（以下、学芸生）としました。事前に、外大生には言語面から留学生をサポートしてほしいこと、学芸生には当日の料理の計画から調理、セミナーの内容面から留学生をサポートしてほしいことをお願いしました。

留学生に、セミナー 1 週間前にリマインドメールを送りましたが、3 名から欠席の連絡がありました。留学生の出身国等と外大生、学芸生がバランスよく組になるようグループ分けをしたのですが、実際には当日、さらに 5 名の欠席があり、留学生は半分の 8 名（台湾 3 名、英国 2 名、インドネシア・ウクライナ・フランス各 1 名）となり、グループの再編成を余儀なくされました。後日、国際交流課の方から、留学生とは頻繁に連絡を取る必要がある、と助言をいただきました。

留学生は滞在中、自分の専門分野だけでなく、日本語の学習もします。そこで、セミナーの説明は日本語とし、“やさしい日本語”を使うよう意識しました。しかし、すべて日本語だと留学生は不安になると思い、スライドは英語にしました。それでも難しい場合は、外大生、学芸生に（私も留学生も）助けてもらおうと思いました。

セミナーはまず、グループ内での自己紹介からはじめました。名前や出身の他、好きな食べ物を発表しました。その後は、リー

フレットの内容に沿ってすすめました。導入として、表紙を用い私から、現在、地球と人間にとって適量な食事を食べることが重要になっていると話し、グループ内で適量な食事を食べるとどんないいことがあるか考え合いました。そして、今日は、適量な食事を実践するのに役に立つ方法として、日本の「3・1・2 弁当箱法」を学びましょう、と次の展開につなげました。展開は見開きページを用いて、まずは私から主菜・主菜・副菜の説明をした後、自国の主食・主菜・副菜、それぞれの食材料を出し合いました。次に「3・1・2 弁当箱法」のルールと「3・1・2 弁当箱法」に基づいた食事は生活の質と環境の質のよりよい持続可能な共生につながることを説明しました。その後、「3・1・2 弁当箱法」に基づいた食事づくりの実習として、自分にぴったりのサイズの弁当箱を決め、1 食の設計図を描き、設計図を見ながら料理を詰めました。このとき、外大生は普段自分が使っているごはん茶わんに、普段食べている量のごはんを盛りつけ、そのごはんを弁当箱に詰めて、普段と適量のごはんの量を比べる実習をしました。それを見ていた留学生は“自分のごはん茶わん”があることに驚き、それぞれの国の食文化の違いを改めて感じていました。それぞれの 1 食を学芸生が写真に記録した後、「いただきます」「ごちそうさま」の意味を確認して、楽しく会食をしました。食べ終わったら、まとめとして、裏表紙の内容に沿って、作った 1 食を振り返り、このような食事をどこで、誰と食べたいかを話し合いました。そして、自分の国、自分の食事の誇れるところを出し合い、「3・1・2 弁当箱法」と組み合わせ、自分が食べたい食事を考えました。留学生だけでなく、外大生も学芸生も、それぞれの得意やよさを発揮しながら交流し、学び合うことができました。

安達内美子（フォーラム運営委員・国際協力部門）

■第 41 回 子どもの食からの自立を支える食育セミナー 魚料理を主菜としたぴったり食事づくりにチャレンジ！

塩竈市魚市場魚食普及スタジオ（宮城県塩竈市）

2024.1.21

1 月 21 日（日）、塩竈市魚市場魚食普及スタジオで、中学生 4 名、仙台コアメンバー 4 名、協力者 6 名の計 14 名で実施しました。今回の食育セミナーは、募集を小学校 5 年生から中学生として、自分でも食事（弁当）を準備できそうな人たちを学習者としてみました。高校に行ったら弁当を持参する中学 3 年生が 3 名集まってくれたのはよかったのですが、時期的なこともあり、参加者が少数になってしまいました。一方、支援者は

仙台コアメンバー 4 名を中心に、塩竈市職員（水産振興課、保健センター）2 名、大学生 4 名の計 10 名となり、なかには「3・1・2 弁当箱法」（以下、「弁当箱法」）がはじめての方もおり、支援者も一緒に学び合うセミナーとなりました。

学習前のセルフチェックでは、バランスのよい食事への関心や実践について振り返りました。中学生から「少しは考えるけど、いつも考えているわけではない」「実際にどうしたらいいかわからない」という声が聞かれました。

午前は基本学習。子ども用リーフレットを使って、最初にバランスのよい食事について、「弁当箱法」を用いて学びました。まず、「食事、生きる力、環境はつながっている」ことの確認です。参加者は「さかな丸ごと食育」を経験しているので、この「循環」の考え方はすんなり理解できたようでした。主食・主菜・副菜についての学習では、中学生なので知っていることを前提に話をしていたら、実はわかっていないことがわかり、主食・主菜・副菜とは何かを確認するというひとコマがありました。

次いで、5 つのルールの学習です。弁当箱の大きさを選ぶ際には、男子中学生は 700 ～ 800 m L が望ましいですが、食べられないから 600 m L でやりたいという切実な声も聞かれました。新しい角長の 600 m L 弁当箱が人気でした。リーフレットに沿って 5 つのルールを確認した後、実際に詰める料理の紹介をしました。サブテーマが「魚料理を主菜とした……」なので、今日の魚のサバについて、水産振興課の方にサバの種類や漁獲について話してもらい、サバの丸一尾を見てから、サバのから揚げが主菜であることを確認しました。副菜料理については、コアメンバーの T さんが保護者の弁当づくり支援のために作成したリーフレットを使って、簡単にできる副菜料理を説明し、今日はその中から、ブロッコリーのおかか和え、かぼちゃのクリームチーズ和え、大根のきんぴらを準備してあることを伝えました。そして、実際の料理を見ながら、どのように詰めるのかスケッチをしました。角長の弁当箱は主菜と副菜の分け方がわかりやすいので、すぐにスケッチできるようでした。

その後、設計図を見ながら弁当箱に弁当を詰めました。中学生に大学生が一人ずつついてサポートし、大学生がよくわからないときにはコアメンバーが声がけるなど、みんなでワイワイ言いながらの弁当詰めでした。また、今回は中学生だったので、詰めた弁当がしっかり詰まっているかの確認（容量の 7 割程度の重量）もしました。600 m L の 7 割で 420g が目安ですが、実際に計ってみると、ほぼ目安に達していて、「すごい！ しっかり入っている」と喜ぶ姿が見られました。その後、みんなで楽しく食べ、食事後、詰めた弁当がちょうどよかったかについて振り返りました。やはり、「ごはんがいつもより多かった」という声が聞かれました。

午後は午前中に学んだことをもとに、自分以外の誰かの食事（弁当）を計画しました。父親、母親、弟と食べる人はいろいろでしたが、「弟は野菜が嫌いだから、少しでも食べてもらおうと好きなものを入れた」「お母さんにはサバのゆず風味焼きにしてみた」など、食べる人を思いやる様子がみられました。

最後に、今日のセミナーを振り返り、みんなで感想を述べ合いました。中学生からは「栄養バランスをみるのに、3・1・2 という簡単な方法があることに驚いた」、保健センターの栄養士さんから『「弁当箱法」を高齢者の集まりでやってみたい』などの声が聞かれました。振り返りのワークシートでは、「弁当箱法」が「わかった」と全員が答えており、家族や友だちに伝えることが「少しできそう」とのことでした。

平本福子（フォーラム副理事長）

■食生態食育プロモーターズ養成講座

「3・1・2 弁当箱法」C コース研修会

大妻女子大学（東京都千代田区）

2024.1.30

1 月 30 日に大妻女子大学で、「『3・1・2 弁当箱法』の 5 つのルールを理解し、それを具体的に実施することで、自分や身近な人の食のニーズに対応した食事につながることに気づく」を学習目標として、食生態食育プロモーターズ養成講座「3・1・2 弁当箱法」C コース研修会を実施しました。学習者は 17 名でした。

「3・1・2 弁当箱法」の講義の後に、各自が自分の適量の弁当箱に料理を詰めた後、全員の弁当箱を並べて講師から適宜アドバイスをいただくことにより、「3・1・2 弁当箱法」の 5 つのルールを理解することができました。詰めた弁当箱を確認した後、料理を食器に盛りなおして、1 食の日常の食事量を確認しました。

次に、これから保育園、高齢者施設等の栄養士になる方の参加も多いので、以下の 3 つのグループにわけて、「3・1・2 弁当箱法」の適量を知る演習を行いました。

①幼児の適量の弁当箱を選び料理を詰める

②高齢者の適量の弁当箱を選び料理を詰める

③コンビニ弁当を自分の適量の弁当箱に詰め直す

グループに分かれて演習を行った後、各グループの代表者が感想を発表しました。「幼児、高齢者の適量を弁当箱に詰めることで、それぞれの特徴を理解することができた」「コンビニ弁当には副菜料理が少ないことがわかった」等の感想が出ました。

詰めた弁当を試食して自分の適量を実感した後、午後からは、参加者全員から意見や感想をディスカッションして、講師からまとめと講評がありました。実際に弁当箱に詰めることにより、自分や身近な人の適量が実感できる研修会でした。

原田由美子（フォーラム理事）

■第 42 回子どもの食から自立をささえる食育セミナー

「3・1・2 弁当箱法」に地域の食材を

ひだまり子ども食堂（埼玉県川越市）

2024.2.10

第 42 回食育セミナーは、学習塾に通う小学生を学習者として、ひだまり子ども食堂（川越市）と共催で実施しました。中学生になって部活動などにより、食事の自己裁量権が拡大する中でも、自立的な食事の自己管理を願った「3・1・2 弁当箱法」（以下、「弁当箱法」）の学び直しを兼ねました。しかし、6 年生 4 名がインフルエンザ感染で不参加となり、4・5 年生 5 名、

塾講師とスタッフ等で計 21 名での実施となりました。

学習には、“食の安全保障”に関連して、小学生なりに関心を持った実践を期待して、当フォーラムで作成中の教材「食料自給率」（p4 参照）の視点を加えました。子どもたちは、世界各地の紛争や能登半島の地震での食物供給の困難な状態を見聞きしているのか、強い関心を持って学習していました。

「弁当箱法」の学習は、成長を実感している子どもたちに、性別・年齢に加え身長を加味して、弁当箱のサイズを大きくすることなどができ、一歩前進しました。自給率にこだわったサバのカレームニエルとカニかま入り卵焼きは、子どもたちが作りました。魚の料理は初めての挑戦です。回を重ねて学習してきた「弁当箱法」の 5 つのルールを再確認しながら、詰めていました。作った 2 種の料理は上手にでき、主菜として全員が詰めました。さらに、サバを一口サイズにして、カレー味にしたことが生臭さの緩和になったのか、子どもたちが「おいしい！」と食べるのを、スタッフは驚きと喜びで見つめました。食後、子どもたちから「家族（お母さん）に弁当を食べさせたい」という要望もあり、“プレゼント”として整えました。

この子どもからのプレゼントをめぐる家族との会話をいくつかご紹介します。「日本の食料自給率は 40％くらいで、アメリカやオーストラリアなど多くの国からの輸入に頼っているんだよ。ザ・和食と思われている大豆は 90％も輸入されている。自給率が低すぎ！ ヤバい！」と、母親に興奮気味に報告した子から、「身近にある食べ物の自給率が低いなあ！」とポツリといった子まで、日々の食物を「自給率」でとらえることに驚きと興味をもったようです。

また、子どもにプレゼントされた弁当を食べた 5 年生 Y 君のお母さんからは「卵焼きとカレームニエルは僕が作ったよ、弁当も僕が詰めたよ、と言い、弁当をいただいている間も、ねっ、おいしい？ おいしいでしょう！ と何度も声をかけてくれました。弁当もバランスよく作られていて、また、作ってもらう側から、作る側の気持ちを自然な形で感じ取ってくれたようです。深い学びと経験をありがとうございます」とありました。

食育セミナーは 40 年、42 回実施し、修了生は延べ 1,040 名となりました。初期の宮城県蔵王での 4 泊 5 日の宿泊型のセミナーから、近年は地域での半日、1 日のスタイルは変わりましたが、家族をも巻き込んだ継続的な支援ができています。その特徴をより積極的に活かした支援のあり方を模索しています。

針谷頼子（フォーラム理事長）

■「さかな丸ごと食育」レベルアップ研修会

2024.2.17

東京水産振興会からオンラインで実施し、参加者はスタッフを含めて 21 名。今回のテーマは、「さかな丸ごと食育」養成講師によるわかりやすい食育実践報告に向けて」で、そのねらいを①「さかな丸ごと食育」サポーター学習会の「計画書・報告書」改善案の書式を知る、②改善案書式に記入された事例を見るとことで、自分の課題に気づく、としました。

まず、改善書式作成をすすめている専門講師チームより、「計画書・報告書」の改善をする趣旨と改善内容についての説明がありました。次いで、改善書式に記入してみた養成講師 3 名からの報告がありました。栄養教諭の Mさんは、学校での食育にあたっては学習指導案や評価についてやっているの、改善書式に書き込むことに特に問題はなかった、とのことでした。また、地域活動栄養士で高齢男性への食育をされている Aさんからは、学習目標の書き方や、別途作成した学習計画表について質問がありました。さらに、親子の食育活動をしている Iさん（仕事のため書面で提出）からは、記入するときに参考になる事例報告書があるとよい、学習計画表の書式ができたので記入事例がほしい等の要望が出されました。さらに、専門講師から、①学習目標があるが評価につながっていない、②学習目標や学習計画が立てられない等に対し、学習会報告書の事例をもとに、改善書式への記入について解説がありました。

その後、参加された養成講師から、質問や意見を出してもらいました。「書式が整うことにより、記入しやすくなる」「記入の仕方などがわからないときに、相談できるようにしてほしい」「評価のところをどうしたらよいか難しい」等々、多くの意見が出されました。改善書式の次年度実施に向けて、記入についてや、学習会の計画から報告までの課題が明らかになるなど、有意義な研修会となりました。

平本福子（フォーラム副理事長）

■食生態食育プロモーターズ養成講座

「3・1・2 弁当箱法」B コース研修会

2024.3.2

今年度の食生態食育プロモーターズ養成講座は、昨年度同様オンラインにより開催し、学習者は 8 名でした。

内容は、当フォーラムで監修したフレイル予防のための食生活支援教材『いくつになっても「食事」が大切です！ー「3・1・2 弁当箱法」であなたも素敵な食生活をー』を使って、前半は、S 県 K 市の介護保険課の介護予防事業「健康脳トレ塾」と「介護予防講演会（高齢者の食生活）」の中で、このパンフレットを実際に活用した経験から、中村が講義しました。後半では、学習者が自分の活動や地域で、どのような学習支援計画を作り、実践したかを発表し、議論しました。

地域で実際にパンフレットを活用した講座の中で、具体的にどのように「3・1・2 弁当箱法」を伝えたか、進め方や表現方法で配慮した点や、具体的なポイントをどこにしたら高齢者が前向きに質問したり、発表したりして、積極的になったか。また、パンフレットでやや説明不足の点をどのように補填したか、配慮したことなど、パンフレット以外の補助教材に何を使用したかについて、議論しました。その議論から、今回の学習者が、自分の仕事や活動に活かせるような学習支援計画を作成することを学習目標としました。後日、できあがった学習支援計画を提出することで、「食生態食育プロモーターズ」実践編 2 単位といたしました。