

# 島で元気に！ 魚料理で健康な食生活を！ 「3・1・2弁当箱法」を用いて

吉田 恵子(養成講師・宮城県)

実施日：2025年2月27日(木) 11:00～13:30

実施場所：塩竈市浦戸諸島総合センター

学習者：浦戸諸島に住む高齢者15名

支援者：養成講師1名 塩竈市健康推進員(浦戸地区)2名

連携機関など：野々島みんなの会

## 学習目標

- ① 塩竈の代表的な水産加工品(タラ切身)を例に、さかなと人間と環境の循環について興味や関心をもつ
- ② タラの簡単な調理体験により、魚料理を主菜にした食事について関心を高める
- ③ 「3・1・2弁当箱法」を通して、魚料理を主菜にしたバランスのとれた食事づくりがわかり、今後の生活に活かそうと思う

## 学習の実施内容 次ページ参照

## 評価(振り返り)

### (1)学習者(学習目標)について

評価方法：アンケート、事後カンファレンス

#### 各学習目標の達成状況など

#### 学習目標① 塩竈の代表的な水産加工品(タラ切身)を例に、さかなと人間と環境の循環について興味や関心をもつ

原料のタラがアラスカ産だったことから、日本の魚を取り巻く状況と世界の魚から学習をはじめた。浦戸では、古くから海苔やカキの養殖やアサリ漁などの沿岸漁業が行われてきたが、東日本大震災後の漁業従事者の高齢化、海の環境の変化により、地元の水産物が手に入りにくくなったとの発言があり、島ならではの魚と人間と環境について、興味関心をもってもらうことができた。

#### 学習目標② タラの簡単な調理体験により、魚料理を主菜にした食事について関心を高める

魚料理は「生食」か「煮る」「焼く」といった簡単な料理がほとんどだったので、「今回の魚料理を今まで作ったことがあるか」の問いに、ほとんどが「ない」と答えており、新しい魚料理づくり経験となった。また、「今回の魚料理を家で作れそうか」の問いには、全員が「作れると思う」「少しは作れると思う」だった。さらに、「魚料理を主菜とした食事を作ってみたいと思うか」では、「とても思う」9人、「思う」4人で、作る意欲がみられた。これらのことから、魚料理を主菜とした食事づくりへの関心が高まったと考えられた。

#### 学習目標③ 「3・1・2弁当箱法」を通して、魚料理を主菜にしたバランスのとれた食事づくりがわかり、今後の生活に活かそうと思う

参加者が楽しく取り組んでおり、「弁当箱法」は高齢者にも理解しやすい手法であった。参加者の普段の食事は、主食・主菜・副菜の割合がほぼ適正で、野菜の摂取も多かった。また、ほとんどの参加者が「『弁当箱法』の考え方を食生活に活かそうと思う」と答えており、普段の食生活に波及すると考えられた。

### (2)学習会の準備や実際の運営などについて

島での学習会実施は、食材、調味料、弁当箱や資料などすべてを持ち込まなければならず、準備が大変だった。しかし、調理実習がある学習会は新鮮だったようで、「またやってほしい」と期待された。また、高齢者が多いため時間通りに進むか心配であったが、常に助け合って暮らしている島ならではの雰囲気もあり、スムーズに進行できた。

## 今後に向けて

「弁当箱法」を取り入れた学習会は、実際の料理を教材としていることから、実施する側も参加者側もモチベーションがあがり、楽しいと感じながら進められる手法であると実感した。来年度も、魚料理を主菜とした「弁当箱法」を取り入れた学習会をメニュー等の工夫を行いながら重ね、健康づくりへの啓発活動を広げていきたい。

 学習の実施内容

時間	学習目標	学習者の活動	支援者の活動	準備物等
11:00	①	<p>開会(自己紹介)</p> <p>1「さかな丸ごと食育」の循環の視点を今日の魚(タラ)を事例に理解する</p> <p>2 魚料理を主菜とした食事のバランスを理解する</p> <p>①「3・1・2弁当箱法」により、主食・主菜・副菜の割合を理解する</p> <p>②自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●塩竈の代表的な水産加工品(タラ切身)を例にして、「探検ノート」p2～3を説明する。</li> <li>●リーフレットを使って、「弁当箱法」の趣旨と方法をわかりやすく伝える。</li> <li>●リーフレットのグラフから、1食のカロリーを決め、弁当箱を選べるように声かける。</li> </ul>	<p>「探検ノート」</p> <p>「3・1・2弁当箱法」リーフレット 弁当箱</p>
11:30	②	<p>3 魚の料理づくり タラと彩り野菜のカレーマリネ</p> <p>4 弁当箱に、主食・主菜・副菜(3:1:2)を詰める</p> <p>5 弁当箱に詰めた料理を食器に移し替え、普段の食卓を作る</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●簡単にできると思われるように声かける。</li> <li>●弁当箱の詰め方をアドバイスする。特に隙間なく詰められているか確認する。</li> <li>●食器に移し替える時に、いつも食べている量と違うことに気づいてもらうように声かける。</li> </ul>	<p>主菜(タラと彩り野菜のカレーマリネ)</p> <p>主食(タラと塩昆布の炊き込みご飯)と、副菜(白菜とレモンの煮びたし)は事前に準備する</p> <p>食器</p>
12:30	③	<p>6 実食し、食事(主食・主菜・副菜)の量がちょうどよいか、いつもと違うかを考える</p> <p>7 上記の結果を一人ずつ発表し、他の人の感想を聞き、わかったことや今後行っていきたいことを整理する</p> <p>8 片づけ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みんなで楽しく食べられるように声かける。</li> <li>●いつもの食事と違うところを確認するなど、具体的な感想を引き出すよう声かける。</li> </ul>	アンケート用紙
13:30		閉会		

