

食にかかわる専門家をささえる

NPO法人 食生態学実践フォーラム



〒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

2010.12.24 Vol.24

E-mail : forum0314@angel.ocn.ne.jp

http://www.shokuseitaigaku.com/

■第4回東京都食育フェア

2010.10.10 ~ 10.11

東京都食育フェアに、今年も出展しました。担当テントブースの広さも昨年の倍のスペースとなったことから、出展への意気込みもさらに増し、楽しんで参加することができました。また、今年は、相模女子大学栄養科学部が共催の形となり、大学のホームページにも掲載。総勢23名の学生パワーも加え、事前の準備から積極的に活動しました。

今回も、「3・1・2弁当箱法」を多くの人に広めること、そして、本フォーラムの広報に役立つようにと、テントブースの中は、①「3・1・2弁当箱法」の展示を中心としながら、動線に沿って自分の弁当箱のサイズや作り方を学んでいくコースと、②ミニ食育体験コーナーに分けて展開しました。この体験コーナーでは「ぴったり弁当マスターになろう」と「ぴったりおはしマスターになろう」プログラムを2日間で20回以上実施し、100名以上の参加がありました。学生スタッフはメジャコンTシャツにお手製のバルーンスカート（主食の黄、主菜の



赤、副菜の緑色)で参加者を迎えました。

また、食育フェア会場全体を練り歩きながら、③食育クイズも実施しました。これは昨年好評だった、子どもスタッフによるものです。今年は5名の子どもスタッフが協力してくれました。この子どもスタッフは、夏に行われた食育セミナーの参加者で、食育リーダーになるよい機会にもなりました。

手作りで準備した景品や食育関連景品500点以上は全てなくなり、参加者もスタッフも充実した時間を過ごすことができました。

吉岡有紀子(フォーラム理事)

■「さかな丸ごと探検ノート」を用いる さかなサポーター養成講座

2010.10.16 ~ 17

香川調理製菓専門学校(東京都豊島区)

日本女子大学(東京都文京区)

財団法人東京水産振興会調査研究事業として実施された「日常的な水産物の摂食とその効果に関する食生態学研究」、並びにその成果をふまえた「魚食普及のための食教育の検討」(いずれも座長足立己幸)が、食教育教材「さかな丸ごと探検ノート」を制作中です。この教材を用いて、「さかな」を正しく理解し、興味関心を持ち、広く普及するために、グループや小集団の学習会のリーダーとなる人材を養成する講座を行いました。

「食生態食育プロモーターズ」の教材ツール「3・1・2弁当箱法」Bコースの認定をお持ちの方を中心に17人が、

- ①実習「さかな丸ごとの特徴を生かした料理・食事づくり」講師：稲葉恭二(香川調理製菓専門学校客員教員)
- ②講義「調理技術を食育にどう活かすか」講師：針谷順子(社会福祉法人健友会みなみかぜ研修センター長)
- ③講義「さかな丸ごとパワーとは、魚生

態学から」講師：竹内昌昭(元東北大学農学部教授)

④講義「さかな丸ごとパワーを活かす食育とは、食生態学から」講師：足立己幸(名古屋学芸大学大学院教授)

を学びました。そして、「食生態食育プロモーターズ」の教材ツール「さかな丸ごと」食育編」Bコースの認定を受けました。



今後、この方々がさかなサポーターとなり、「さかな丸ごと探検ノート」を用いて、子ども達への学習会を開催する予定です。本フォーラムは、財団法人東京水産振興会から、「さかなサポーターの養成」と「子ども達への学習会の開催」の事業委託を受けました。今年度は試行的に開催しましたが、来年度は全国で学習会を開催する計画です。会員の皆様の来年度の年間事業計画に「子ども達への学習会」を組み込んでいただけるのであれば、ご一報ください。さかなと良好な関係をつくるのが可能な地域社会と一緒に進めていきましょう。

薄金孝子(フォーラム理事)

■食生態食育プロモーターズ養成講座

2010.10.31

みなみかぜ研修センター（埼玉県川越市）

食生態食育プロモーターズ養成講座 C・Bコース実践編（3単位、基礎編1単位）を実施しました。台風の接近で開催が大変心配されましたが、参加希望者8名全員が出席しました。

針谷順子（本フォーラム副理事長）が講師を担当し、10:00～16:30まで（遠方の方がいらしたので時間厳守）、自分の弁当作成から、「QOLとQOEの共生を目指す弁当箱法の展開」として課題に合わせた弁当づくりまで、大変充実した内容でした。



参加者は、高校家庭科教諭、小学校・高齢者施設栄養士、地域食育ボランティア等さまざまですが、いずれも家庭や職場、地域で、「弁当箱法」を実践・活用しており、具体的な質問やコメントのやりとりがあり、お互いに得ることが多い会でした。「あー、もっと早くこの学習会に参加すればよかった」と言われて帰宅された方もおり、食育プロモーターズ養成講座の意義や役割を再認識した次第です。今回の学習会参加者の中から新たな食育プロモーターズが生まれます。今後の活躍を期待します。

高橋千恵子（フォーラム理事）

■コア紹介～第1回・神奈川コア

現在、コア活動をしているのは、名古屋、神奈川の2つで、来年には、埼玉コアが発足する予定です。今号から順次、コアの紹介をしていきます。

神奈川コアは現在、神奈川県在住・在勤の会員を中心に活動しています。熱意とチームワークのよさをいかして、主に学生を中心とした食生態食育プロモーターズ養成講座を開催しています。

今年は2年目のこともあり、昨年度の受講者と今年度の受講者で1つのグループをつくり、身に付けておきたい調理技術とその科学的根拠の視点から、献立作成・調理を含めて「3・1・2弁当箱法」CコースとBコースの認定講座を開催しました。

参加した学生は、他校の学生と交流ができ、先生方への質問の時間も充分にとれたので疑問も解消でき、とても有意義な1日になったことと思います。

来年度以降は、食生態食育プロモーターズ開催の裏方に、今までの参加者が食育プロモーターズとして加わり、神奈川コアのメンバーが毎年増えていくことを期待し、楽しみにしています。

見永圭子（神奈川コア代表、正会員）

■フォーラムブログ・ベストセレクション

フォーラム運営委員持ち回りで、毎週ブログを更新しています。その中から「日本と韓国のお正月」を紹介いたします。また、このブログは、会員の皆様からのご投稿もお待ちしております。ご投稿される方は、事務局までご連絡ください。

日本と韓国のお正月

日本のお正月には、お雑煮やおせち料理をいただきますね。韓国では、お正月を陰暦にあわせてお祝いします。今年（平成22年）は2月13日～15日、お正月には「トック」というお雑煮を食べます。

私は、伝統行事や伝統食をなんとなく感じる家庭で育ちました。おせち（1/1～3お正月）、七草粥（1/7七草）、おしるこ（1/11お蔵開き）、いわし焼き（2/3節分）、はまぐり（3/3おひな祭り）など、こんな感じで。まだあるかも知れませんが、パツと思いつくのはこんな感じです。そして結婚してからも、こういう食事は



大切にしようと思い、何となく、特別な日のメニューは忘れないようにしていました。

しかし、今年は新たなことにチャレンジしてみたのです。夫は韓国生まれ、韓国・関西育ち。ということで、最近ですと関西発の恵方巻きを節分につくったり、旧暦の韓国お正月の食文化も我が家にも取り入れてみたのです。

そして、昨日トックという韓国のお雑煮をつくってみました。米粉を蒸して棒状のお餅にして、斜めにスライスしたものを、牛のダシでさっと煮ます。トッピングに細ねぎ、牛肉のみじん切り、錦糸卵（白と黄色に分ける）、韓国のりを散らして完成。

トックに色がついていますが、5色あります。よもぎ、かぼちゃ、梅、むらさき芋の天然の食材を使って米粉に練りこんでつくったお餅です。この5色は彩りだけでなく、幸せを呼ぶ色と、韓国では言われているようです。色つきのトックは知人からわけてもらったのですが、見た目もよくお正月にふさわしいトックに仕上がりました。

色つきトックの入るお雑煮は、現代風にアレンジされたものようですが、草の味がしたり、ほのかな甘さを感じるお餅だったり、はじめて食べる韓国のお雑煮に身も心も満足した朝食でした。

このほかにも、日本のおせち料理にあたるような、お料理もあるようですが、まだまだ、腕がなくつくることができません。来年、再来年とレパートリーを徐々に増やしていきたいと思っています。

最後に、韓国ではバレンタインデー、ホワイトデーのほかにブラックデーというのもあるそうで、ブラックデーでは、彼氏や彼女のいない人同士でカレーを食べるそうです。たのしい食文化？がありますね。

高陽暁美（フォーラム運営委員）

●2011年版食育カレンダー販売中です！

今年も食育カレンダーを販売しております。1部840円（送料実費）、10部以上のご注文ですと、1部650円（送料無料）と大変お得になります！ぜひ、ご活用ください。