

NPO法人

食にかかわる専門家を支える

食生態学実践フォーラム

NPO 法人化から 1 年を迎えようとして

農林水産省「ごはん食推進支援事業」の助成を受け、「弁当箱ダイエット法」の研修会を、新年早々に岡山会場で、3 月には仙台、次いで新潟で実施する運びとなりました。これらは“現地会員からのニーズを受けて企画、現地会員のコーディネートで運営する”という会員主導で行う研修会となりました。フォーラムらしい学習の輪が、確実に広がってきて嬉しい限りです。関係者の方々の積極的な協働のおかげと感謝しております。

フォーラム活動のシンボルの一つ「3・1・2 弁当箱ダイエット法」が出版されました。実践と研究による科学的な根拠をふまえ、しかも誰にでも楽しく実行できることをねらった「弁当箱法」を、もっと多くの人々と共有できるように、使いやすい魅力的な一冊になりました。フォーラムからの発信教材として、ぜひご活用ください。

21 世紀に入って、大きな変革のうねりを受けている健康づくり、栄養・食教育・食育の分野に、次々に新しい制度や指針が出されています。厚生労働省の「食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討委員会」の活発な検討が終わり、「楽しく食べる子どもに」と名づけた子ども達の食（生活）ガイドも近日公表されます。私も委員として関わり、フォーラム関係の実践事例がベースになっているものも数多くあります。また、栄養教諭制度の法律も今国会で議決され、ほどなく実践に入ることでしょう。さらには、食育基本法の議員立法化の計画等、まさに全国中が“食と食育”に注目する中、私たち食生態学実践フォーラムが着実に、豊かなハートで実力発揮のタイミングとっております。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

(理事長：足立己幸)

2004 年 3 月 4 日発行

発行人：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 4-4-2 尾上ビル 404

TEL: 03-5925-3780 FAX: 03-5925-3852

E-mail: sgforum@zap.att.ne.jp

http://home.att.ne.jp/omega/syokuseitai/

「弁当箱ダイエット法」研修会報告

11/8 東京研修会

静岡や新潟など遠方からの方も含め、122 名もの参加がありました。足立氏、針谷氏の講演の後、抽選で選ばれた 10 名が、



実際に料理を弁当箱に詰めました。参加者からは、「シンプルで誰にでも実践できるからこそ、支援のためにプロとして、その理論的背景をしっかりと学ぶことの大切さを確認した」「抽選で

選ばれて弁当詰めをしたが、バッチリと思っていたものが、講師の先生の手にかかって隙間ができ、更に一品追加されたり、ちょっとした工夫でおいしくなることがわかった」などの感想が寄せられました。
(理事：尾岸恵三子)

2/12 岡山研修会

岡山会員の本田真実さんが現地コーディネーターをされ、幼稚園児の母親 43 名、保育士 2 名、栄養士 1 名の参加で実施しました。まず、実物大料理カードを用いて主食・主菜・副菜の確認。次に自分の



子どもの身体に合った弁当箱のサイズを確認した後、3・1・2 弁当を計画し、実際に弁当を詰めてみました。また、弁当の中身を食器に移してみたところ、

日常の食事は主食が少なく、主菜が多いことに気づいたという声が多く聞かれました。
(理事：平本福子)

4/24 総会 & 研修会のお知らせ

総会

下記研修会の前(13:00~13:30)に、総会を行います。2003~2004 年度事業計画・収支予算については、既に設立総会時に承認をいただいておりますが、農林水産省の助成金をいただいた関係で、若干の修正がございます。

研修会「厚生労働省の新提案 楽しく食べる子どもに」

講師：足立己幸氏、星みつる氏

日時：2004 年 4 月 24 日(土) 13:30~16:30

会場：東京女子医科大学 第一臨床講堂

参加費：会員 2,000 円 学生会員 500 円 非会員 3,000 円

* 詳細については、同封の別紙をご覧ください。

会員限定特別価格で

「3・1・2 弁当箱ダイエット法」の本を販売します!

「3・1・2 弁当箱ダイエット法」の発売を記念して、会員様限定の特別価格で、下記のように販売いたします。この機会に、ぜひご購入ください。

価格 800 円(定価は 880 円) 10 冊以上でお申し込みください 送料無料

* ご希望の方は、購入冊数・会員種別・氏名・送り先・TEL・FAX・E-mail を明記のうえ、メールまたは FAX で申し込みください。

第 20 回食事づくりセミナーは、8/8~8/10 今年度の食事づくりセミナーは 8/8~8/10 に実施いたします。詳細は後日。乞うご期待!