

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

2005年4月15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：forumehf@zak.att.ne.jp  
http://home.att.ne.jp/omega/syokuseitai/

### 巻頭言

20 数年にわたって、育ててきた、「食事づくり・食事構成（献立）・料理づくりをシステムでとらえる C カード」がデビューしました。生活の中での「食事づくり行動の理論モデル」をベースに、楽しいクッキングの生活実験・実践で検証しながら（理論と実践のキャッチボールの繰り返しを踏んで）育ててきた“力作”です。「食生態学実践フォーラムの仕事は科学的根拠をふまえた、丁寧な熟成ものですね」と、うれしい評価もいただいています。フォーラム正会員・賛助会員には発送しておりますので、ぜひ、実践チェックをして、意見やアイデアをどんどんお寄せください。“会員パワーでひだ深くバージョンアップ”も私達のフォーラムの特徴ですから。（理事長：足立己幸）

### 食育プロモータ養成に向けて

#### 「弁当箱ダイエット法」研修会

食育プロモーター養成「弁当箱ダイエット法」研修会を高知（2004/10/23）、東京（11/7）、仙台（11/27）、神戸（2005/1/17）の4ヶ所で行いました。高知は中越地震の当日、神戸は阪神大震災からちょうど10年目に当たり、食生態学実践フォーラムも自然災害時には必ず問題になる食事のことを直接的に支援できる実をつけていきたいと痛感しております。

#### 高知研修会（2004/10/23）

学習者は、県下の食生活改善活動を担う18名と教育委員会職員1名の計19名。研修会は、日常の食事のアセスメント、「弁当箱法」のレクチャー、カードを用いた演習、弁当を詰めて試食し、評価することを内容とした3時間のコースでした。



終了時アンケートでは、「弁当箱法をヘルスマイトとして地域の人に伝えることが」「できると思う」44.4%、「まあまあできると思う」55.6%でした。また、18名が4日間の自宅実践に挑戦することになり、うち15名のレポート提出がありました。（副理事長：針谷順子）

終了時アンケートでは、「弁当箱法をヘルスマイトとして地域の人に伝えることが」「できると思う」44.4%、「まあまあできると思う」55.6%でした。また、18名が4日間の自宅実践に挑戦することになり、うち15名のレポート提出がありました。（副理事長：針谷順子）

#### 東京研修会（2004/11/7）

「食育プロモーター（仮称）」ネットワークの提案（足立）弁当箱法の実践における「しっかり詰める」ことの必要性についてのレクチャー（針谷）を行いました。その後、実習準備された料理と弁当箱に「しっかり詰める」実習を、(A)

成長期の小学生高学年、(B)しっかり食べたいOL、(C)型糖尿病が気になる会社員、(D)高血圧が気になる会社員、(E)肥満が気になる中高年女性につき、テーマにあった弁当箱を選び、詰めて、発表しました。初めての学習者も、昨年度の学習者もエビデンスに基づき「しっかり詰める」必要性は納得できたようでした。しかし、実習で「しっかり詰める」ことができたのは若干名で、学習者自身の実践が、プロモーターの第一歩となることが確認できました。（副理事長：針谷順子）



#### 仙台研修会（2004/11/27）

11月末とは思えない暖かな中で、昨年に続き仙台での「弁当箱ダイエット法」第二弾の研修会を行いました。参加者29名は4グループにわかれて、学習者（中学生女子）、高齢男性（独居）、中年女性（主婦）、40歳代男性（境界型糖尿病）を設定し、実際に弁当を詰めた後、学習者の目標像（どのようになってもらいたいか）を話し合い、発表し合いました。終了後、学習プログラム作成に向けて「もっと時間がほしい！」の声が多く、次回への期待がよせられました。（理事：平本福子）



（理事：平本福子）

### 神戸研修会 (2005/1/17)

学習者は、兵庫県の栄養士会の理事を含む 18 名、勤務先は多様で県下全域からの参加でした。会の間や終了後には、各人から具体的な個別な質問



があり、また、既に弁当箱法を実践している人もいたので、個別相談に応じる時間を設ける必要を感じました。これから伝達講習を

をしたいという声も多く聞きました。また、「Cカード」については、多くの学習者が関心を持ち、現段階のものでも購入したい旨の要請がありました。(副理事長：針谷順子)

### 研修会「食育をめぐる新しい動き」

#### 東京研修会 (2004/11/7)

いつもの場所の東京女子医科大学臨床第一講堂で、研修会「食育をめぐる新しい動き」を開催しました。参加者は会員 71 名、非会員 44 名の計 115 名。

はじめに、二見大介氏(日本栄養士会常任理事・女子栄養大学教授)が、「食育を解剖する - 管理栄養士・栄養士活動全体の中で」の講演がありました。食育の歴史的な歩みと位置づけを、関連法規や行政組織の動きから振り返りました。また、栄養改善学会過去 5 年間の演題をみても、「食育」のターゲットが、乳幼時期に多いが、もっと日常的な活動で重要である、と話されました。次に、足立己幸当フォーラム理事長から、「栄養教諭養成出発のときに」と題し、食に関する指導の充実、指導体制整備の必要性が強調されました。トークタイムで、「栄養士に子どもの想いを捉える力量がない」と語られたことが印象的でした。(運営委員：薄金孝子)



#### 新潟研修会 (2005/3/20)

当初、11/20 に計画しておりましたが、中越地震で中止となり、再企画したものです。現地コーディネーターをとってくれた樺沢禮子さん(正会員)をはじめ、新潟県内の当フォーラム会員が一丸となって実施したものです。申し込み時にいただいた参加者 40 名からの要望や意見の内容を、講師である足立己幸理事長が丁寧に対応。参加

者からは「総論しか知らなかった栄養教諭、食育基本法について興味深く考えるよい機会となりました」「新潟県の地域性を生かした取り組みができるよう、いろいろな場面で考えていきます」などの反応がありました。



(運営委員：薄金孝子)

### 農林水産省「消費の部屋」特別展示

2005 年 1 月 24 日～28 日、農林水産省「消費の部屋」にて、20 年来蔵王で実施してきた食事づくりセミナーのプログラム、使用教材、写真や研究成果等の展示、ビデオによる実践記録の上映を行いました。来室者 5000 名以上、「3・1・2 弁当箱法」のミニ講義には、小学生から大人まで約 100 名の参加があり大変好評でした。

開期中のスタッフには、食事づくりセミナーの 1 期生、修了証書番号 1 番を持っている平野さん(賛助会員)、食事づくりセミナーに子どもさんが参加してくださった平岩さん(正会員)が加わっていただきました。2 人の的を得たすばらしい働きぶりに、私たちフォーラム運営委員は、大切にしたいことが共有できる仲間がいることの力強さに感動し、また、「NPO 法人 食生態学実践フォーラム」の存在の重さをしっかりと受け止めた次第です。

(副理事長：針谷順子)

### 5/21 総会 & 研修会のお知らせ

#### 総会

下記研修会の前(13:00～14:00)に、総会を行います。詳細については、同封のお知らせをご覧ください。

#### 研修会「食育教材 C カードの理論と実践」

講師：針谷順子氏

日時：2005 年 5 月 21 日(土) 14:30～16:30

会場：東京女子医科大学看護学部認定看護師教育センター

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。

### 2005 年度会費納入のお願い

2005 年度分会費について、同封の振込用紙にて、郵便局にてお振込みいただきたくお願いいたします。

正会員 年額 20,000 円、賛助会員 年額 5,000 円、学生会員 年額 3,000 円となっております。

ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。