

家庭、地域との連携

食事バランスガイド活用の工夫～3・1・2弁当箱法とのコラボでより理解を深める～

〈家族で参加するイベントにおける取組〉

食事バランスガイド活用の工夫～3・1・2弁当箱法とのコラボでより理解を深める～

学校だけでなく、食教育・食育のイベントなどの場でも「食事バランスガイド」を活用して、バランスの良い食事を知ってもらおうという活動が行われています。そのような場では、より理解を深めるために、すでに開発されている食育教材と組み合わせて使用するなど、色々な工夫が行われています。

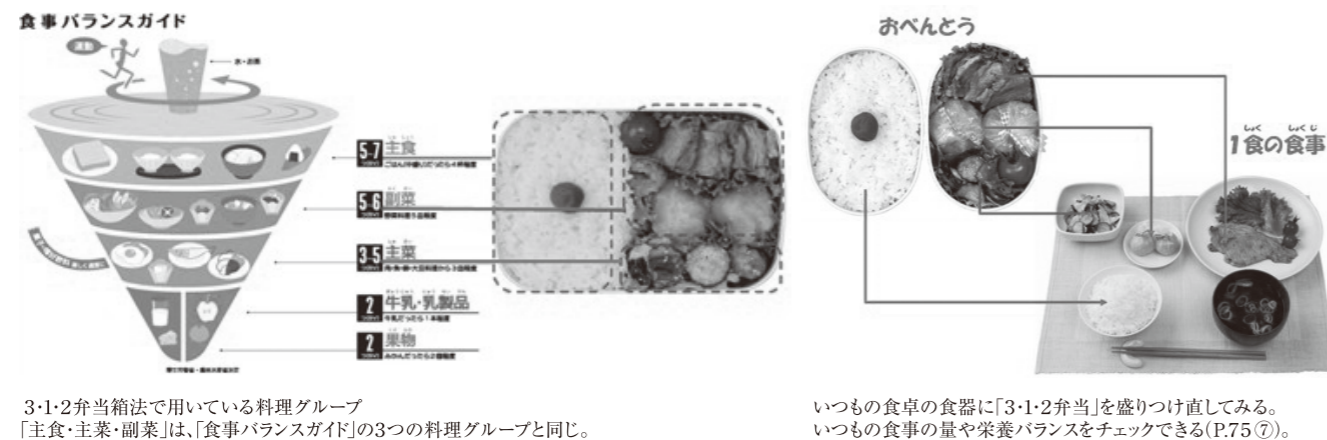
その一つが、3・1・2弁当箱法^{*}です。3・1・2弁当箱法とは、食事を栄養素、食材料の状態にばらばらに分解してとらえるのではなく、誰もがどんなときにも関わっている「食事、料理の組み合わせ」に注目して、食べる人一人ひとりにとっての適量、栄養バランスのとれた食事を簡単に、楽しく実行できるように足立己幸・針谷順子らによって考えられたものです。

*◎足立己幸、針谷順子、NPO法人食生学実践フォーラム

具体的には、次の5つのルールがあります。

- ルール1 自分にあったサイズの弁当箱を選ぶ
- ルール2 料理が動かないようにしっかり詰める
- ルール3 料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2の表面積比に
- ルール4 同じ調理法のおかずを重ねない
- ルール5 何よりも大切なことはおいしそうで、きれいなこと

この5つのルールを守ることで、例えば600mlの弁当箱なら、おおよそ600kcalの1食ができていきます。一人ひとりにとっての栄養バランスを「料理」単位で考える方法は、「食事バランスガイド」と同じです。3・1・2弁当箱法で考えたお弁当は、「食事バランスガイド」で見ても、主食、副菜、主菜の料理グループがそろっており、SV数もバランスのとれた食事となりやすいです。3・1・2弁当箱法は1食単位、「食事バランスガイド」は1日単位の栄養バランスを整えるチェック法です。1食から栄養のバランスを理解する時に、3・1・2弁当箱法を活用する場合があります。



この3・1・2弁当箱法は、例えば次に紹介するような地域で行われる、親子を対象とした食育の取組で活用されることもあります。

イベントでの活用～平成19年度「ワクワクおべんとう料理教室」(全国農業協同組合中央会)～

「ワクワクおべんとう料理教室」は、全国7都市で、小学生の児童とその保護者向けに行われた取組です。参加者は、食べる人一人ひとりにとってぴったりの栄養バランスはどうしたらできるかについて理解し、実際に作れるようになるための簡単で楽しい方法「3・1・2弁当箱法」について実践的に学びます。

「おべんとうって、どうやってつくる?」というセミナーで、「主食・主菜・副菜ってなんだろう」「おべんとうづくりの5つのルール」を学習します。そこでの内容は次のようになります。

- ①レクチャー1：主食はごはん、主菜は肉や魚、卵や大豆・大豆製品を使った料理、副菜は野菜などを使った料理であることを知り、その確認として、「主食・主菜・副菜あてクイズ」を行います。その中にはその日に調理実習で作る料理も含まれ、今日作って食べる1食が、主食・主菜・副菜が組み合わせりバランスが良いことが分かります。
- ②弁当づくり1：自分にあったお弁当箱を選びます(ルール1)。(小学生は身長と体重などから弁当箱のサイズ(容量)の目安があり、それ以上は年齢性別により弁当箱のサイズの目安があります。)(表1)お弁当箱の容量(ml)は、1食に必要なエネルギー量(kcal)とほぼ同値になります。
- ③弁当づくり2：選んだ弁当箱に、料理を3：1：2の表面積になるようにどのように詰めるか、設計図(実物大でのレイアウト)を描きます(ルール3)。

表1 女性

年齢	身長目安 (cm)	1日に必要なエネルギー量	1食に必要なエネルギー量	弁当箱のサイズ (ml)
12～14歳	155	2300	770	750～800
15～17歳	157	2200	735	700～750
18歳～20代	158	2050	685	650～700
30代	157	2000	670	
40代	157	2000	670	650
50代	152	1950	650	
60代	152	1950	650	500～550
70代	147	1550	520	
80代	147	1550	520	

男性

年齢	身長目安 (cm)	1日に必要なエネルギー量	1食に必要なエネルギー量	弁当箱のサイズ (ml)
12～14歳	160	2650	885	900
15～17歳	170	2750	920	900～950
18歳～20代	171	2650	885	850～900
30代	170	2650	885	850～900
40代	170	2650	885	
50代	165	2400	800	800
60代	165	2400	800	
70代	160	1850	620	600～650
80代	160	1850	620	

- ④弁当づくり3：実際に料理を作ります。子どもたちだけで保護者の分まで作ります(ルール4)。
- ⑤弁当づくり4：料理が完成したら、設計図を参考にしながら親子各々弁当に料理を3：1：2の表面積にしっかり詰め、完成させます(ルール2、3、4、5)。調理法の異なる料理を組み合わせることで、エネルギー量や塩分のとり過ぎを防ぎ、また1食としても満足のいく食事を構成できることにつながります。
- ⑥昼食(自己評価)：親子一緒に、作った弁当を楽しく食べ、自分にとっての適量を実感し、自己評価します。
- ⑦レクチャー2：弁当箱に詰めた料理を、食卓の食器に盛り付け直す(変身ショー)ことで、弁当箱法で確認した食べる人の栄養バランスの整える方法を日々の生活の中で活用できることが分かります。
- ⑧ワーク：その日食べた料理について、「食事バランスガイド」で示されているSV数に対応させながら、コマの絵の食べた分に色を塗り、食べた分のSV数を確認します。

3・1・2弁当箱法は、1食分の食事としてバランスの良い料理の量と組み合わせを視覚的にとらえやすいため、まずこの方法で1食分の食事のバランスを知った上で、「食事バランスガイド」の1日の食事のバランスを考える、というステップにより、低学年からでも「食事バランスガイド」の理解につながるようです。

この他、学校でも3・1・2弁当箱法を活用している事例もあります。次に紹介する日野第一小学校では、6年生の家庭科の時間にこの取組を行いました。