

事例

大学生のごはん適量摂取への行動変容を目指した取組
～「3・1・2弁当箱法」体験セミナーの実施～

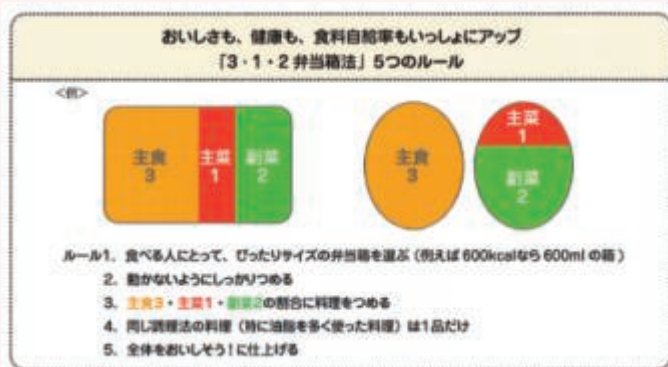
公益社団法人米穀安定供給確保支援機構（東京都）

公益社団法人米穀安定供給確保支援機構では、大学生向けに、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事について学ぶ「3・1・2弁当箱法」体験セミナーを平成22（2010）年から実施しています。若い女性にやせの人が多く、主食（ごはん）の摂取量が少ない人が多いという現状を踏まえ、身近な食具である弁当箱を用いて食事をつくり、実際に食べて主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事、ごはんの適量を知ってもらおうという取組です。令和元（2019）年度は管理栄養士・栄養士養成課程のある大学を中心とした63大学で実施し、3,785名の学生が参加しました。

「3・1・2弁当箱法」（以下「弁当箱法」という。）は、弁当箱をはかりとして、“1食に何をどれだけ食べたらいいか”を示した食事づくり（料理の組合せ）のものさしです。5つのルールに基づき主食・主菜・副菜を詰め合わせると、適量で栄養バランスがよく、おいしい食事（1食）にすることができ食事法です。

体験セミナーでは、始めに講義で「弁当箱法」の趣旨やルール、「弁当箱法」を活用して主食（ごはん）を適量食べることで食料自給率の向上につながることを学びます。その後の実習ではまず、ふだん自身が使っているごはん茶碗にいつも盛り付けているようにごはんを盛り、その量を量ります。そして、「弁当箱法」の5つのルールに基づき料理を詰め、詰めたごはんの量とふだんの量の違いを確認するとともに、実際に食べてみて、1食の適量とバランスを体感し、全体の食事量、主食（ごはん）、主菜、副菜の量が自分にあった量であったかを評価します。参加者からは、実習中に「ごはんの量が多い」、「こんなに食べられない」といった声も聞かれますが、平成30（2018）年度のセミナーで実施したアンケート結果によると、ほぼ全員が主食（ごはん）をしっかり（十分）とることの大切さを理解し、主食（ごはん）をしっかりとることができると思うと回答しました。

10年目を迎え、多様な専門を学ぶ学生にも取組の輪を広げ、参加者も年々増えています。また、体験セミナー後、参加した学生が学んだことを他者に伝えるといった活用事例もみられ、学生同士の対話を通して学ぶピア・エデュケーションのツールとしての可能性も期待されています。



弁当箱に詰めたごはんの重量を量る参加者

「3・1・2 弁当箱法」の5つのルール
資料：NPO法人食生態学実践フォーラムの資料を基に作成
<https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>