

## 2025 年度名古屋学芸大学健康・栄養研究所 研究・実践報告

### ■研究・実践の課題（テーマ）

食事の適量把握力形成を支援する食育プログラム形成と評価

－「3・1・2 弁当箱法」実践による身体組成および体調への効果－

■主任研究者 安達内美子

■共同研究者 足立己幸、塚原丘美、近森けいこ

### ■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

#### 【目的】

若年者〔女性(大学生)〕における不摂生な食生活を改善し、健全な肉体を維持するために、食事の適量把握力形成を支援する食育プログラム〔「3・1・2 弁当箱法」体験セミナー(以下、体験セミナー)〕の検討を 2012 年度より行ってきた。その結果、食態度の良好な変化や身体組成の改善が認められた。そこで、2016 年から 2023 年まで、同様の体験セミナーを実施することによりデータを蓄積してきた。

2024 年度はデータだけでなく、蓄積してきた体験セミナーに関するマネジメントのノウハウを生かして、“それぞれの強み(専門性)を発揮し合いながら学び合う”ことを目的とした体験セミナーを以下の 3 つのタイプで実施した。

A タイプ；異学年（栄養教育の実践力を養う）

学習者：管理栄養学部 2 年生と 3 年生\*

B タイプ；他学部（健康教育における「食」の重要性を学ぶ）

学習者：ヒューマンケア学部(子どもケア専攻)3 年生と管理栄養学部 3 年生\*

C タイプ；他大学（日本の食事と持続可能で健康な食事を学ぶ）

学習者：名古屋外国語大学現代国際学部(国際教養学科・佐藤都喜子ゼミ)2 年生と  
管理栄養学部 3 年生\*

※スタッフ（料理の計画や準備）としても参加（事前に「3・1・2 弁当箱法」について学習済み）

実施した結果、評価方法（経過評価、影響評価、結果評価）を確立することが課題となった。2025 年度は、それぞれの体験セミナーの評価方法を検討し実施する。

#### 【方法】

9 月 22・29 日、管理栄養学部 3 年生に対してスタッフ養成のための体験セミナーを実施した。その後、A タイプは 10 月 11 日、B タイプは 10 月 4 日、C タイプ〔名古屋外国語大学留学生と現代国際学部(国際教養学科・石田聖子ゼミ)2 年生（以下、石田ゼミ生）、管理栄養学部 3 年生(以下、安達ゼミ生)〕は 11 月 15 日に（1）～（3）の手順で行った。管理栄養学部 3 年生は、A・B タイプにはスタッフとして、C タイプにはスタッフ兼学習者とし

て参加した。

(1) 講義

- ①「3・1・2 弁当箱法」のコンセプト
- ②「3・1・2 弁当箱法」の5つのルール
- ③「3・1・2 弁当箱法」の活用と食料自給率との関係について

(2) 実習；計画、実施

「3・1・2 弁当箱法」のコンセプトとルールを用いて、自分にとっての適量の食事を作る

④食事（弁当）の設計図を描く

⑤各自で設計図に従い弁当を詰める

- ・普段食べるごはんの量を持参した茶碗に盛る（ごはん量の計量）→弁当箱に詰める  
→適量を詰める（再びごはん量の計量）→茶碗に盛り直し、杯数を確認→弁当箱に

詰め直す

- ・おかずを詰める（全体量を計量）

(3) (学習者による) 評価、見直し

⑥弁当箱に詰めた料理を日常の食器に盛りかえ、参加者全員でごはんを含めた一食の適量の確認を

する

- ⑦会食し、自分に合った量であったか、普段、食べているごはん量との比較等、意見交換、セルフ

チェック等を行い評価する

【結果】

スタッフ養成のための体験セミナーは12名が参加し、そのうち9名がA～Cの体験セミナーに携わった。

学習者として、Aタイプには7名、Bタイプには8名、Cタイプには留学生が2名（イギリスとオーストラリア出身）、石田ゼミ生が11名、安達ゼミ生が7名参加した。

評価方法として、A・Bタイプは目標に対応した質問紙を用いた。Cタイプは体験セミナーで使用したワークシートの記述内容、体験セミナー中の観察によって評価を行った。

【今後の課題】

A・Bタイプにおける質問紙による評価は、実施目標と学習目標の評価はできるが、行動目標の評価はできない。A・Bタイプはプログラムの成果として、知識の獲得や態度の形成と合わせて行動の変容も重要である。2023年度までは、1か月間のセルフモニタリングと、1か月後に食行動と身体組成の変化を行い、行動目標と結果目標の評価を行ってきた。しかし、1か月間では結果目標（身体組成の改善）について、思うような成果は得られなかった。

また、行動目標は概ね達成できていたが、主観的評価で客観性に乏しかった。そこで、来年度は行動目標を客観的に評価する方法を検討したい。

Cタイプは知識の獲得や態度の形成を評価していくことが重要と考える。そこで、ワークシートの記述内容と体験セミナー中の観察に加え、管理栄養学部 3 年生のスタッフ兼学習者に対し、体験セミナー後、インタビューを行いたい。