

2024 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 塚原丘美、近森けいこ、足立己幸

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】

食育推進基本計画(第4次)において、若い世代への食育の推進が、第3次より引き続き重要視されている。若年者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は、食事の適量把握力形成を支援する食育プログラムをすすめる必要がある。2012年度より、若年女性(大学生)を対象にして、「3・1・2 弁当箱法」体験セミナー(以下、体験セミナー)を含む食育プログラムに参加することで、どのように食態度・食行動が変容して食生活が改善されるか、さらには食生活の改善による身体組成および体調への効果を検討してきた。その結果、体験セミナー参加による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、「3・1・2 弁当箱法」のルールに基づいた食事を実践し、食生活を改善したことによる身体組成および体調への効果を明らかにすることを目的に、食育プログラム(介入方法)を統一し、データを蓄積してきた。

2024年度は実践活動として、2023年度までとは異なる視点(目的)の体験セミナーを行い、新たな課題を見つける。

【活動内容】

体験セミナーの目的を“それぞれの強み(専門性)を発揮し合いながら学び合う”として、学習者が異なる3つの体験セミナーを行った。

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)

体験セミナーは（１）～（３）の手順で行った。

（１）講義（A～Cタイプごとに、①～③の内容に濃淡をつけた）

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→弁当箱につめ直す

- ・ おかずを詰める（全体量を計量）

（３）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

【成果】

Aは11月2日に行った。参加者は管理栄養学部2年生23名、3年生6名だった。Bは10月12日に行い、参加者はヒューマンケア学部3年生8名、管理栄養学部3年生3名だった。Cは11月9日に行い、参加者は名古屋外国語大学現代国際学部2年生8名、管理栄養学部3年生6名だった。

Aでは、参加した2年生は栄養指導論の授業の課題（ライフステージ別栄養教育プログラム作成）において、「3・1・2弁当箱法」を教材として活用していた。また、サークル活動においても「3・1・2弁当箱法」を活用して、サークル内の学生、大学外へ学びを発信している。

Bでは、ヒューマンケア学部の参加学生は、管理栄養学部の参加学生が調理した料理に感激し、お互いの専門性を認め合いながら、学び合うことができた。

Cでは、参加申し込みをしていた留学生(2名)が、当日来られなかったというハプニングがあったものの、今後、留学予定の名古屋外国語大学の参加学生は、「3・1・2弁当箱法」により、日本の食事の特長や適量の食事について学び、留学時に役立つ（日本の食文化と健康管理についての）知識を得た。

【今後の課題】

一人一人の学びや態度の変化を丁寧に評価（経過評価）する方法を確立しつつ、今年度行った体験セミナーを（影響評価と結果評価を含んだ）食育プログラムとして確立したい。結果評価としては、身体組成や体調の変化により行いたい。