

お弁当箱食事法による栄養教育について

福永峰子・梅原頼子・江藤晃子・藤原いすず・山田芳子

1. はじめに

我が国の食生活は食品の種類も豊富になり、食事の摂り方も多様化してきている。特に若い世代では、塾やアルバイトなどから生活のリズムが乱れ、朝食の欠食や昼食を軽視する傾向にあると指摘する報告がある。

そこで、足立らの提案した「お弁当箱食事法」を用いて、近い将来食に携わるであろう女子学生の手作りの日常弁当（昼食）を調べた。さらに、その弁当を基に栄養バランスのとれた理想弁当へと工夫させた。そして、2種類の手作り弁当を比較することで、学生が学んでいる知識の理解力や展開力の実態を把握し、栄養教育の検討資料とした。

2. 調査方法

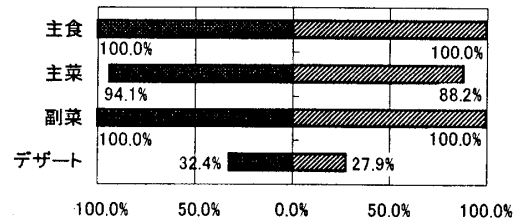
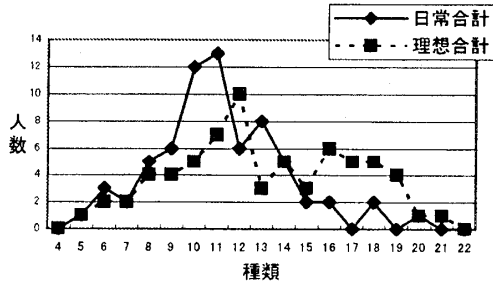
対象：本学食物栄養専攻生68名。

方法：絵に描いた弁当箱の枠の中に、日常弁当と理想弁当の中身をスケッチさせた。

そのスケッチから食品数、料理数、料理の組み合わせなど集計した。

3. 結果

結果は次の通りである。



お弁当料理ベスト3

順位	主食		主菜		副菜		デザート	
	日常数	理想数	日常数	理想数	日常数	理想数	日常数	理想数
1位	ご飯 46	ご飯 44	鶏のからあげ 12	焼き鮭 8	卵焼き 42	卵焼き 40	リンゴ 8	オレンジ 5
2位	スパゲティ 7	おにぎり 5	ミートボール 11	豚のショウガ焼き 8	ミニトマト 25	ミニトマト 24	いちご 4	いちご 3
3位	おにぎり 4	わかめご飯 3	焼き鮭 6	肉巻き 3	ウインナー 8	ウインナー 10	キウイ 3	さくらんぼ 2
	オムライス 4				カボチャの煮物 8			

4. おわりに

今回のお弁当箱食事法は、1つのお弁当の枠内に1食の全量が詰められることから、限られた空間で食事の全体像を描き把握しやすいと考えた。栄養のバランスを弁当で考えることは目に見えるため具体的にわかりやすく、日常弁当をより理想に近づけるためにはよい指導方法と考えられる。今後は自分にあったサイズの弁当箱や料理の組み合わせ（弁当箱の表面積・主食：主菜：副菜比）を調べていきたいと考える。