

# 長期化する在宅生活で健やかに暮らす実践メッセージ（武見ゆかり）



## 在宅生活だからできる 親から子への食の伝承

食生態学研究室の武見ゆかりです。  
大学と大学院で、栄養教育・公衆栄養学関連  
の講義と実習を担当しています。  
大学院の研究科長も務めています。

日頃は、帰宅も遅く、土日研修会や学会の集まりで仕事のことが多く、  
完全な休みは月に2.3日というかなり多忙な生活でした。

ところが、“Stay home”で生活は一変。在宅時間が一気に長くなり、同  
じく、在宅勤務中の娘と過ごす時間が増えました。今まで昼食は大学の  
カフェテリア、夕食は遅くなるので別々に、  
、  
、  
だった食生活も変わ  
りました。

どうせなら、今まで出来なかったこと、つまり、娘の「食事づくり力」  
アップの機会にしようと！考えました。

娘は経済学部を卒業して化粧品メーカーに勤務しており、食や栄養の知  
識もスキルも、門前の小僧程度なので・・・。



勤務会社がスポンサーになったイベント時に、  
応援勤務中の娘。「ずいぶん楽しそうね」と  
言ったら、立ちっぱなしで結構きついよ！  
とは言ってましたが・・・。

# 長期化する在宅生活で健やかに暮らす実践メッセージ（武見ゆかり）

## 基本の知識：食事は主食・主菜・副菜をそろえて



長野県松本市への転勤で一人暮らしの経験もあり、「やれば出来る！」と自信（セルフエフィカシー）はやけに高い！？



3・1・2弁当箱法については、こちらから  
<https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>



栄養バランスを整える食事を1食単位で考えるとき、最もシンプルで素人にもわかりやすいのは、**主食**（穀類の料理）、**主菜**（魚や肉などたんぱく質源の料理）、**副菜**（野菜等の料理）の組み合わせです。

健康日本21（第二次）という国の健康づくり政策でも、「**主食・主菜・副菜**を組合わせた食事を1日2回以上、毎日」と推奨していますが、なかなか目標値には至っていません。

うちの子どもは、中学・高校と、**3・1・2弁当箱法**の弁当を食べて育ったので、何となく、基本は理解しているようです。家での食事では、**副菜**は、汁ものを上手に活用すると良いことも教えました。



「ママたちのには、この爪、ヤバイよね」(笑)  
「私たちは、社会的にノーメイクは××、付け爪当然！だから、まあ良いことにして！」わかっているならば、まあ仕方ないかと、とOKにしました。



この日の昼食（調理約20分）  
主食：冷凍しておいた麦入りご飯  
主菜：たらのムニエルとトマトソース  
（トマトソースは作り置きしておいたもの）  
副菜：ほうれん草としめじのお浸し

娘が魚好きなのは知っていましたが、とくにたらが大好き！ということを知り、私はこの日初めて知りました。時間的ゆとりができて、一緒に食事を準備して食べるからこそ、互いに発見や学びがあります。

# 長期化する在宅生活で健やかに暮らす実践メッセージ（武見ゆかり）

## 食行動3分類のうち「食の知識や技術を伝承する行動」を実践！

人間の食行動は、食事を準備し整える、食べる、食の知識や技術を伝承する行動などから成り立つとされます。この考え方は、右に示す、**管理栄養士・栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム**の中の学修目標の1つです。本学の学部生は、「栄養教育論基礎」等で学修しているかと思えます。

**私の”Stay home”で生活では、ふだん、お互いに忙しくてできなかった、この伝承する食行動を意識して、娘と一緒に実践しています。**娘世代のセンス？で、私には考えられないことも。例えば、ホットケーキ・ミックスを使って炊飯器でスポンジケーキのようなお菓子を作る、とか。

食事は毎日、複数回のことなので、在宅勤務をしながら余り面倒なことはできません。いかに手を抜きつつ、栄養バランスの良い食事を整えられるかを自ら実践し、また、次世代へとつなぐ機会にしています。

先生は、確か息子もいましたよね！ 娘とだけですか？ ジェンダー不平等でしょ！という方。その通りなんです！ 息子はさっぱりダメですね。研究者の息子にとっては、この状況は、仕事を進める好条件でもあり、食の伝承に関わる余力も興味もないようです・・・。

### 管理栄養士・栄養士養成のための栄養学教育

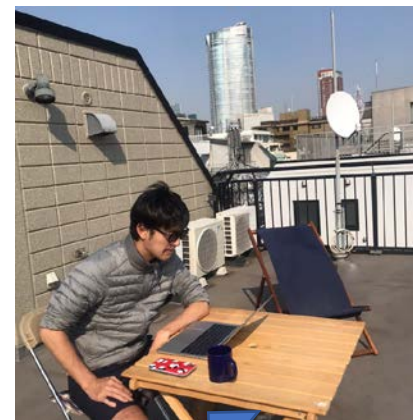
モデル・コア・カリキュラムの中で、

[http://jsnd.jp/img/H30\\_houkoku\\_4.pdf](http://jsnd.jp/img/H30_houkoku_4.pdf) (管理栄養士)

[http://jsnd.jp/img/H30\\_houkoku\\_5.pdf](http://jsnd.jp/img/H30_houkoku_5.pdf) (栄養士)

「人間の行動変容に関する理論」の1)行動変容に関する理論・モデル・概念」の学修目標②に

「人間の食行動（食事を準備し整える、食べる、食の知識や技術を伝承するなど）を説明できる」とある。



屋上を整備し、研究ワールドを作って満足気な息子

とはいえ、門前の小僧。これも3・1・2弁当箱法のおかげか？！



何食べてるか心配とのことなので、自炊の写真を送ります。確かに**炭水化物**は日本ほど食べなくなりましたが、**野菜**はほっといても食べるし、**たんぱく質**は意識的に**摂取**するようにしてます（家では主にゆで卵、1日2個食べる）。

2015年7月 留学先のデンマークからのメール