

健康料理教室をととした発達障害者に対する社会的支援に関する研究

Study of Supporting Development Disabilities Through Healthy Cooking Classes

土海 一美*¹・薬師寺 明子*²・曾我 郁恵*³・森本 恭子*⁴・宮原 公子*⁵

Kazumi DOKAI, Akiko YAKUSHIJI, Ikue SOGA, Kyoko MORIMOTO, Kimiko MIYAHARA

1.はじめに

平成16年に発達障害者支援法が制定され、発達障害者の定義と社会福祉法制度における位置づけが確立された。しかし、障害として認知されてから間もないため、発達障害に関する専門家が少なく、地域における支援体制も十分とは言えず、一人一人の障害の特性に応じた支援が難しく様々な問題を抱えているのが現状である。特に青年期にある発達障害者の生活に目を向けると、偏食傾向や過食および食行動の偏りが多く、さらに摂取食品の範囲が広がらない、肥満や糖尿病等の生活習慣病の罹患率の増加などの深刻な状況を引き起こすことが指摘されている。そのため、健康的な食事を理解し、実践できる能力を身につけることが必要である。

そこで、平成22年度より岡山県北地域に在住する発達障害者を対象に健康料理教室を開催してきた。これまでの取り組みでは、参加者に食意識や調理技術の向上が見られる等、健康料理教室が参加者にとって有効な支援の一つであることがわかった。今年度はこれまでの成果を踏まえ、発達障害者が個々に必要とする支援を検討し、食への意識を高め一人で自立した調理ができるよう支援を行い、調理技術面のみではなく健康に関する知識や理解を深め、実生活の中で活かすことができることを本研究の目的とした。

2.研究方法

岡山県北地域における発達障害者に対する社会的な支援として、健康料理教室を開催し、その教室の参加者に支援プログラムを行う。

対象者 :参加者9名で内訳は新規参加者6名、昨年度からの継続参加者3名

開催日 :健康料理教室 年間8回
(平成24年6月～12月 毎月1回開催)

内容 :健康な食生活実践の支援:料理教室、健康教育

協力機関:おかやま発達障害者支援センター 津山、美作地域生活支援センター

協力者 :美作大学生生活科学部食物学科3年～4年生によるボランティア

3.研究内容

健康料理教室は、(1)メニューの考案(2)レシピの考案(3)学生によるサポート(4)栄養講話の実施(5)食生活調査の実施の5点に重点をおき、支援方法の検討を行った。

(1)メニューの考案

初回を除いた計7回の調理実習の献立を作成した。

7回の食事を1週間の食事と想定し、使用する食材や栄

*1 美作大学生生活科学部 食物学科 講師・修士(教育学) Lecture, Dept. of Food Science, Mimasaka Univ., M. ed.

*2 美作大学生生活科学部 社会福祉学科 准教授・修士(保健福祉学) Assoc. Prof., Dept. of social welfare., Mimasaka Univ., M.H.W.

*3 美作大学生生活科学部 食物学科 助手 Research Associate, Dept. of Food Science, Mimasaka Univ.

*4 美作大学生生活科学部 食物学科 講師・修士(学術) Lecture, Dept. of Food Science, Mimasaka Univ., M. Phil

*5 美作大学生生活科学部 食物学科 教授・博士(医学) Prof., Dept. of Food Science, Mimasaka Univ., Ph. D.

養価等を考慮した献立とした。

(2) レシピの考案

参加者が一人で自立した調理ができることを目的に、分かりやすいレシピを作成した。

(3) 学生によるサポート

個々に適したサポートができるよう参加者1人に対し学生1人がサポートを行う体制とした。

(4) 栄養講話の実施

健康・栄養情報として、栄養に関する情報を提供した。

(5) 食生活調査の実施

参加者を対象に初回および最終回の料理教室にて食物摂取頻度法（食物摂取頻度調査 FFQg Ver. 3.0）を用いて食生活調査を実施した。

4. 結果

健康料理教室の内容は表1のとおりである。

表1 健康料理教室の献立名とテーマ

平成24年度 健康料理教室のテーマと献立

月 日	教室テーマ		献立名	関連学習内容						
	健康管理	調理技術		主食	主菜	副菜	食と健康	食と文化	食事と福祉	
1 8/9 (土)	〇ガイドス ・健康料理教室の説明 ・参加者の実態把握 ・交流		和食							
2 8/24 (日)	バランスのよい 食事のとり方	〇米の研ぎ方 〇野菜の切り方	洋風	夏野菜カレー	グリーンサザン 煮味	バランスの よい食事	旬の野菜	肉		
3 7/15 (日)	主食・主菜・副菜を 組み合わせよう	〇だしを取り方 〇野菜の切り方	和食	麦ご飯	鰯の焼焼き	かぼちゃの煮物 五色合え 味噌汁	塩分の とり方	配膳の仕方 ～和食編～	魚	
4 8/6 (日)	豆類のすすめ	〇調味料の計り方 〇野菜の切り方	中国	麦ご飯	麻婆豆腐	中華風甘酢漬け 青梗菜と えびのスープ	豆類の 栄養	豆の加工品	豆	
5 8/18 (土)	魚のよさ	〇魚の扱い方 〇野菜の切り方	和食	麦ご飯	鰯の焼焼き	夏野菜の 味噌炒め 即席漬け かきたま汁	魚のよさ	魚の食べ方	魚	
6 8/2 (日)	野菜の上手なとり方	〇肉の扱い方 〇野菜の切り方	洋風	パセリライス	ハンバーグ	付け合わせ يونبورタージュ	野菜の とり方	配膳の仕方 ～洋食編～	野菜	
7 9/15 (土)	上手な油断のとり方	〇揚げ物の仕方	和食	かやくうどん	天ぷら (かき揚げ、 ししやも)	根菜の肉肉和え	油断の とり方	箸の文化	箸	
8 10/14 (日)	米のすすめ	〇野菜の切り方	和食	さつま芋ご飯	豚肉と大根 の煮物	茶碗蒸し 白菜の漬物漬け	米のよさ	世界の米	米	

(1) メニューの効果

毎回のメニューでは、段階的に調理技術の向上を図るメニューとしたため、料理経験の少ない参加者でも一人でできる充実感を味わうことができた。また、旬の食材、様々な野菜の切り方や調理法を取り入れたことで、参加者の調理に対しての関心を高めることができた。

(2) レシピの効果

発達障害のある参加者に理解しやすいレシピを作成した。参加者が一人で自立的に調理実習に臨めるよう、レシピに

は以下の工夫を行った。

- ① 参加者が切り方の復習等の確認ができるようにした。
- ② 切り方と名前を強調し、参加者が覚えやすいようにした。
- ③ 調理知識向上のために、調理の豆知識を記載した。
- ④ 参加者が意識しやすいよう、大事な部分を強調した。

さらに、第4回からは、障害の程度や料理の経験の有無を考慮した2種類のレシピを考案した。表2に示すとおり、「基本レシピ」、「応用レシピ①」、「応用レシピ②」を作成した。

参加者に見合ったレシピを配布したことで、参加者が確実に調理技術を身につけることができ、参加者自身の達成感に繋げることができた。

表2 レシピの種類

レシピの種類	工夫点
基本レシピ	・曖昧な表現は避け、手順を明確にした ・視覚的に理解がしやすいよう写真を多く取り入れた 《基本的な調理技術を身につける必要のある参加者に配布》
レシピ①	・基本レシピをもとに、最小限の写真を用いた ・1つの作業をしながら、別の作業を行うことを取り入れた 《基本的な調理技術を習得した継続参加者に配布》
レシピ②	・基本レシピをもとに、メニューの品数を削減した 《理解し行動に移すのに時間がかかる参加者に配布》

基本レシピ

さつま芋ご飯	豚肉と大根の味噌煮	茶碗蒸し	白菜の柚香漬け
<p>口7. さつま芋を切る。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 1枚のさつま芋を切る。 ② さつま芋を縦に置き、半分に切る。 ③ 切ったさつま芋を縦に置き、2cm幅のいちょう切り(縦割)にする。 ④ ボールの水に漬しておく。 <p>※さつま芋を水に浸す理由※ 空気に触れることで変色することを防ぐため</p> <p>※分厚いものは2枚と計量カップを用意しましょう※</p> <p>口8. 飯と米を炊く。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米を180gの量で計る。 ② 米を水洗いし、15分お湯に浸す。 ③ 量りカップ(1.2)をはかり、分量に入れる。 <p>※ザルとボールを用意しましょう※</p> <p>口9. 米を洗う。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 計った米をザルに入れ、ザルごとボールに入れる。 ② 米より多く水を入れる。 ③ 米をザルに手で15回押し当てて洗う。 ④ 米を洗い上げ、ボールの水を流す。 ⑤ 2～3分の作業をあと2回行う。 <p>口10. 炊飯器の釜を取り出し、米と水を釜に入れる。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 研いだ米を炊飯器に入れる。 ② 米は洗わないで入れる。 <p>口11. 湯いれを入れる。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 湯いれに水を入れる。 ② 湯いれに大さじ2の水を入れる。 ③ 釜を炊飯器に戻す。 <p>口12. 用意しておいた塩を釜に入れる。</p> <p>口13. 切ったさつま芋を入れ、煮物で蒸せる。</p> <p>口14. 炊飯器のふたを閉めて30分炊飯をスタートさせる。</p> <p>30分後の時間を確認後に書き込みましょう！！</p>			

応用レシピ①

さつま芋ご飯	豚肉と大根の味噌煮	茶碗蒸し	白菜の柚香漬け
<p>07. さつま芋を切る。 ①ボールに水を入れ、さつま芋を洗い、半分切る。 ②切ったさつま芋を縦に置き、2cm幅のいちょう切り(厚さ)にする。 ③ボールの水を流しておく。</p> <p>※さつま芋を水に浸す理由※ 空気に触れることで変色することを防ぐため</p> <p>※分量を2枚と計量カップを用意しよう※ 08. 飯と米を炊く。 ①米を100gの量まで計る。 ②米を「大さじ」はかり、分配皿に入れる。 ③塩を「小さじ1/2」をはかり、分配皿に入れる。</p> <p>※ザルとボールを用意しよう※ 09. 米を洗う。 ①計った米をザルに入れ、ザルごとボールに入れる。 ②米より多くの水を入れる。 ③米をザルで手で15回押し流してよく洗う。 ④お湯を持ち上げボールの水を流す。 ⑤②-④の作業をあと2回行う。</p> <p>010. 炊飯器の蓋を取り出し、米と菜を釜に入れる。 ①新しい米を炊飯器に入れる。 ②菜は洗わないで入れる。</p> <p>011. 釜に水を入れる。 ①釜の10割まで水を入れる。 ②1/4カップと大さじの水を入れる。 ③釜を炊飯器に戻す。</p> <p>012. 用意しておいた塩を釜に入れる。</p> <p>013. 切ったさつま芋を入れ、箸で混ぜる。</p> <p>014. 炊飯器のふたを閉めて30分炊飯する。 30分後に炊飯ボタンを押す。</p>			

応用レシピ②

さつま芋ご飯	茶碗蒸し	白菜の柚香漬け
<p>※分量を2枚と計量カップを用意しよう※ 06. 飯と米を炊く。 ①米を100gの量まで計る。 ②米を「大さじ」はかり、分配皿に入れる。 ③塩を「小さじ1/2」をはかり、分配皿に入れる。</p> <p>※ザルとボールを用意しよう※ 07. 米を洗う。 ①計った米をザルに入れ、ザルごとボールに入れる。 ②米より多くの水を入れる。 ③米をザルで手で15回押し流してよく洗う。 ④お湯を持ち上げボールの水を流す。 ⑤②-④の作業をあと2回行う。</p> <p>08. 炊飯器の蓋を取り出し、米と菜を釜に入れる。 ①新しい米を炊飯器に入れる。 ②菜は洗わないで入れる。</p> <p>09. 釜に水を入れる。 ①釜の10割まで水を入れる。 ②1/4カップと大さじの水を入れる。 ③釜を炊飯器に戻す。</p> <p>010. 用意しておいた塩を釜に入れる。</p> <p>011. 切ったさつま芋を入れ、箸で混ぜる。</p> <p>012. 炊飯器のふたを閉めて30分炊飯する。 30分後に炊飯ボタンを押す。</p>		

(3) 学生によるサポート

今年度は、「見守る」から「一歩踏み込んだ支援」を行った。一歩踏み込んだ支援とは、調理技術が高い参加者には、綺麗に仕上げる切り方や手早く行う方法を伝えたり、理解に時間のかかる参加者には、1つ1つの手順を一緒に確認をするなど、個々に合わせた支援を行うことである。このような支援を行うことにより、一人ひとりが確実に調理技術を身につけることができ、各個人に合わせた調理知識の向上も図ることができたと考える。

(4) 栄養講話の実施

バランスのよい食事のとり方、大豆のすすめ、魚の良さなどをテーマとし、わかりやすいようスライドや実際の食

材を用いて講話を行った。

参加者からは、実際に食生活に取り入れたいという実践意欲もみられ、参加者が自らの食生活を見直す機会となったと考える。

(5) 食生活調査の実施

参加者の食生活調査から、①主食の量が必要量を満たしていない②副菜の摂取頻度が少なく、野菜については必要量の半分も摂れていない③菓子・嗜好飲料の摂取が多いという問題点が挙げられた。これらの問題点を献立や栄養講話の内容に取り入れ、問題の解決に結びつけた。

5. 研究のまとめ

- (1)メニューやレシピの改良を行い、障害の程度や料理の経験の有無を考慮した2種類のレシピを追加考案した。
- (2)健康・栄養の情報提供を行い、参加者の生活に取り入れやすい工夫した。
- (3)栄養・食生活調査を行い参加者の栄養・食生活の状況を把握し教室に活かすことができた。

6. 今後の取り組み

- (1)メニューやレシピのさらなる改良を行い、より個々に合わせたレシピや支援方法の検討と実施を行う。
- (2)関係機関と十分に連携を図り、支援の輪を広げる。
- (3)交流、触れ合いの場を多く設定し、これまでの参加者が集える同窓会などを企画する。
- (4)学生サポートなどのボランティア活動を通して、発達障害者に対する理解者を得る。

以上の研究結果を踏まえ、次年度以降も関係機関からの要請もあり、この健康料理教室を継続的に開催できるようすすめていきたい。

謝辞

本教室開催にあたり、おかやま発達支援センター・岡山県北支所、津山圏内発達障害者支援諸機関の皆様方のご指導・ご協力に対して、深謝申し上げます。