

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・宮原 公子*4

Kazumi DOKAI, Akiko YAKUSHIJI, Ikue SOGA, Kimiko MIYAHARA

1.はじめに

長年にわたって福祉の谷間で取り残されていた発達障害者の定義や社会福祉法における位置づけが、平成 16 年、「発達障害者支援法」として確立された。発達障害者に対する福祉的支援として①発達障害者の早期発見、②発達支援を行うことに関する国及び地方公共団体の責務、③発達障害者の自立及び社会参加に資する支援などが明文化されているが、いまだ、社会においては発達障害者へ対する正しい理解・支援は十分とはいえない。

本研究は、岡山県北、津山圏内(津山市、美作市、真庭市等)に在住する発達障害者に対し、健康教育の面から望ましい食事の整え方を料理実習の体験をとおして支援し、QOL を左右する「食」の面から適正に支援し、円滑な社会生活を営むための健康基盤作りを援助促進するために福祉的援助、健康教育的援助を行うことを目的とする。

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：岡山県発達障害者支援者名簿から、参加者 8 名程度募り開催する。

開催日：健康料理教室 年間 8 回

(平成 23 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

健康料理教室の内容は表 1 のとおりである。

表 1 健康料理教室の実施内容

平成 22 年度からの継続内容	今年度からの新しい取り組み
①レシピ・メニューの提案	①初回オリエンテーションの実施
②レシピの工夫および研究	②栄養・食生活調査の実施
③調理技術の支援	③健康・栄養の情報提供
④参加者へのアンケート調査	④個人別の支援
⑤発達障害者の支援に関する学習	⑤支援学生へのアンケート調査

今年度からの新しい取り組みとして、以下の 5 点を行った。

*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 教授・博士(医学) Prof., Dept. of Food Science, Mimasaka Univ., Ph. D.

①初回オリエンテーションの実施

料理教室の雰囲気になれるためオリエンテーションを実施した。

②栄養・食生活調査の実施

食物摂取頻度法 (FFQ) により調査を行った。

③健康・栄養の情報提供

食に関する講話を「栄養ミニ情報」として実施し、参加者の食に対する知識や意識を高め、健康づくりへ繋げていけるよう支援を行った。

④個人別の支援

調理経験や習得技術の差により、個人別の支援を行った。

⑤支援学生へのアンケート調査

支援学生を対象に、発達障害者に対する意識や、学生における健康料理教室の効果についての調査を実施した。

4.結果

(1)対象者の特徴・特性

教室参加者は、津山市圏内在住の 17~41 歳の発達障害者 8 名 (広汎性発達障害 7 名、軽度知的障害 1 名) であった。また、教室への参加については、昨年度からの継続参加者 4 名、新規参加者 4 名 であった。次に、特徴・特性をまとめた。

- ①相手の気持ちの理解が苦手ですトレートに発言する
- ②予想外の出来事、大声、不安等によりパニックを引き起こす
- ③2つ以上の物事を同時に行うのが苦手である
- ④聴覚より視覚情報で判断する

(2)健康料理教室のテーマと献立内容

毎回の教室では、健康管理面と調理技術面からなるテーマを設定した。献立は 7 回の料理教室を 1 週間と見立て設定した。

表 2 健康料理教室の献立名とテーマ

平成23年度 健康料理教室の実施内容

月日	教室テーマ		食事形式	献立名		
	健康管理面	調理技術面		主食	主菜	副菜
6/19日	○ガイダンス ・健康料理教室の説明・交流 ・参加者の実態把握(アセスメント)		○会食	松花堂弁当		
7/10日	パランスのよい食事	○米の研ぎ方	和食	ごはん	餅の塩焼き	かぼちゃの炒め煮 きゅうりの酢の物 味噌汁
8/6土	スナック食の上手なとり方	○野菜の切り方	洋風	夏野菜カレー		グリーンサラダ 薬味
8/20土	うす味のすすめ	○正しい調味料の計り方	和食	冷やし そうめん	ちくわと野菜の 天ぷら	焼きなすのサラダ
9/17土	油脂の上手なとり方	○調理器具 ○肉の扱い方	中国	ごはん	チンジャオ ロース	中華風甘酢漬け 魚とチンゲン菜のスープ
10/2日	魚のすすめ	○魚の扱い方	和食	ざつまいも ご飯	鯖のみそ煮	白和え かきたま汁
10/22土	洋風料理の並べ方 野菜の上手なとり方	○野菜の切り方	洋風	パセリライ ス	ハンバーグ	付け合せ コーンポタージュ
11/13日	豆類の上手なとり方	○揚げ物のコツ	和食	ごはん	揚げ出し豆腐	大根と豚肉のみそ煮 白菜の梅香漬け 茶碗蒸し

(3)レシピの工夫

レシピを作成する上で以下の点に留意した。

- ①参加者が一人で自立的に調理が行えるよう手順を明確にした。
- ②曖昧な表現は避け、調理作業が分かりにくい箇所には写真を入れた。
- ③食品を衛生的に扱えるように、全ての料理の下処理を先に行い、順序よく進められるようにした。
- ④1 ページを品数分に縦に分割することで 2 つの作業が重ならないようにし、矢印表記で次の作業へ移れるようにした。
- ⑤終了した作業は一つずつチェックが記入できるように全ての項目に枠を設けた。
- ⑥食品の重量は家庭で調理する際の目安として、g 数を使用しないようにした。
- ⑦調理を安全に進めるために、手を洗う箇所を細かく表記した。
- ⑧「○cm 幅」の目安として、レシピに実線を記入した。
- ⑨全品並行させて完成できるように工夫した。

レシピの一例

ご飯	餅の塩焼き	かぼちゃの炒め煮	きゅうりの酢の物	みそ汁
①手順を明確にする				
③全ての料理の下処理を先に行う				
手を洗って、下準備を始めましょう!				
⑤終了したらチェックを入れる箇所をつくる		1. きゅうりを洗う □①きゅうりを水で洗う。 □②ボールに入れる。		
		2. にんじんを洗う □①にんじんを水で洗う。 □②ピーラーを使って皮をむく。 □③きゅうりの入ったボールに入れる。		
		3. キャベツを洗う □①キャベツを水で洗う。 □②きゅうりにとにんじんが入ったボールに入れる。		
		4. 煮干しの準備 □①煮干しの塩と鹽わたを取る。 □②鍋に水はカップと1/2 (500cc)と煮干し5区を入れて置 けておく。		
		5. わかめをどす □①小さいボールにわかめを入れ る。 □②わかめがしっかり浸かるくらい の水を入れて置いておく。		
④他の料理の作業へと移る際には大きな矢印を入れる		●味噌汁の下準備に移りましょう●		
		⑥食品の重量は家庭で調理する際の目安になるよう、なるべくg数を使用しない		

ざつまいもご飯	鯖のみそ煮	白和え	かきたま汁
せっけんで手をきれいに洗って調理を始めましょう!			
⑧「○cm幅」の目安として、実線を記入する		⑨全品並行させて完成できるようにする	
14. 大根を切る □①大根2cm幅の輪切りにする。			
□②切った大根を平らに置いて半分に切る。4等分(5等分)切ったものをボールに入れる。			
15. 大根を下準備する □①鍋に水と大根を入れて6分間沸かす。			
16. 鯖の準備をする □①鯖の頭: 切り目を 入れる。		⑦手を洗う箇所を細かく表記する	
□②切り目を入れたら皿に入れる。		⑦手を洗う箇所を細かく表記する	
17. 鯖を煮る □①鍋に水と大根を入れて10分間沸かす。 しよがを入れて煮立たせる。		⑧「○cm幅」の目安として、実線を記入する	

(4) 栄養・食生活調査の実施

食物摂取頻度法 (FFQ) (「食物摂取頻度調査 FFQg Ver.3.0」健帛社)を用いて健康料理教室参加者の栄養・食生活調査を行った。栄養・食生活調査の主な問題点として、①朝食欠食②副菜の不足③主菜や菓子・嗜好飲料の過剰摂取④乳製品・果物類の不足といった食行動の偏りが多く挙げられた。

(5) 支援学生へのアンケート調査

毎回の教室で参加者のサポートを行った支援学生へアンケート調査を行った。教室開始前の発達障害に対する印象としては、こだわりが強い、他人と合わせることが苦手であるというイメージを持っていた。

教室の実施後は、障害の度合いも違っていることが分かり、その人の性格を理解し一人一人に応じた支援が必要である、発達障害に対する理解が深まった、発達障害者と関わることでコミュニケーションのとり方を学べた、教室を通して人に調理を教える難しさを知り、学生自身の調理技術を向上することができたという意見が寄せられた。

このように、この料理教室は学生が発達障害について理解する手段となり、そこでの経験がナチュラルサポート(一人ひとりに応じた適切な支援)へと繋がったと考えられる。

5. 研究のまとめ

- (1) メニューやレシピの改良を行った。
- (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、家庭でも実践できる内容とする。
- (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、参加者の集える場所の提供を目指す。
- (4) 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。