

# 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

森本 恭子\*1・薬師寺 明子\*2・曾我 郁恵\*3・宮原 公子\*4

Kyoko MORIMOTO, Akiko YAKUSHIJI, Ikue SOGA, Kimiko MIYAHARA

### 1. はじめに

平成 22 年度から岡山県北、津山圏内(津山市、美作市、真庭市等)に在住する発達障害者を対象に、円滑な社会生活を営むための自立支援の一環として、自宅で一人でも調理ができるようにするための健康料理教室を実施している。

本研究は、発達障害者の特性に適した料理のレシピを独自で作成し料理教室を開催している。毎年実施した料理教室の支援の評価から、レシピの不箇所は常に改善し、より発達障害者の方に分かりやすく使いやすいレシピを開発して、本年度 7 年目を迎え、年々完成度を高めることができている。

特に本年度は、参加者が時間内に調理を終えることができるようにするために、レシピにおいて調理時間を要する箇所を再点検して改善し、参加者の成功体験に繋がりたいと考える。

### 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 29 年 5 月～9 月 毎月 1～2 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県北支所

津山、美作地域生活支援センター

協力者：美作大学生活科学部食物学科 2 年～4 年生によるボランティア

### 3. 研究内容

今年度は、特に、以下の 3 項目を重点に取り組みを行った。

#### (1) 前年度の課題を基にした本年度の改善事項

・時間内に調理が出来るメニュー、レシピの再検討

#### (2) 改善レシピを基にした参加者への調理サポートの実践

・本年度の参加者の特性把握

・健康料理教室の支援プログラムの運営

・支援のための研究内容の検討

#### (3) 支援後の評価

・調理技術の向上度の把握

・カンファレンスによる専門的支援方法の把握

支援のための健康料理教室のプログラムと運営内容は表 1 のとおりである。

表 1 健康料理教室の実施内容

健康料理教室の支援プログラム	支援のための研究内容
① 開会行事(日程説明、自己紹介)	① 時間内に調理ができるメニューの再検討(1 週間分)
② 初回オリエンテーションの実施 栄養・食生活調査の実施	② 時間内にできる発達障害者に対応したレシピの再検討
③ 調理実習の説明(デモンストレーション)	③ 栄養・食生活調査内容の検討
④ 調理実習(1 食分の献立:4～5 品)	④ 健康講話内容の検討
⑤ 会食(参加者・サポーター・スタッフ)	⑤ カンファレンスにおけるサポート方法の検討と評価
⑥ 健康講話(栄養情報の提供)	⑥ 聞き取り調査のまとめ
⑦ 参加者への聞き取り調査	⑦ 時間を考慮した調理技術評価

### 4. 結果

#### (1) 対象者の特徴・特性

1) 参加者は、津山市圏内在住の 20～30 歳の発達障害者

\*1 美作大学生活科学部 食物学科 准教授・修士(学術) Assoc. Prof., Dept. of Food Science, Mimasaka Univ., M. A.

\*2 美作大学生活科学部 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 美作大学生活科学部 食物学科 助手・修士(学術) Research Associate, Dept. of Food Science, Mimasaka Univ., M.A.

\*4 桐生大学医療保健学部栄養学科 教授・博士(医学) Prof. Kiryu University, Ph. D.

(広汎性発達障害)6名で、属性は表2のとおりである。

表2 参加者の属性

人数	1	2	3	4	5	6	7
性別	男	男	男	男	女	女	男
年齢	40	32	26	21	27	24	46
年数	7	3	6	2	4	1	1

2) 参加者の特性対応した支援のための配慮事項2点示した。

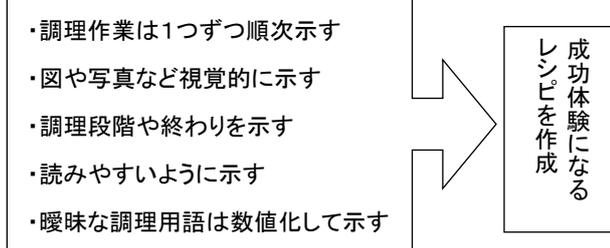
① コミュニケーションが苦手

実習中は、他の人と交わらないように、参加者1名専用の調理台を使用し、参加者1名に対して調理サポーター1名(学生ボランティア)が支援につくようにした(写真1)。



写真1 参加者の調理台活用の様子

② 発達障害の特性に対応した専用レシピの作成



(2) 本年度の取り組み

1) 昨年度の課題事項の改善

**【昨年度の課題】**

- 時間内に調理が終わらなかった。
- ・食材の種類や量が多い・参加者の調理技術に差がある
- 失敗体験により、苦手な調理工程ができた。
- ・揚げ物で油が散ったことがトラウマとなり揚げ物を気にする
- レシピの中に曖昧な分かりにくい調理用語が残っていた。

**【本年度の改善内容】**

- 時間内に調理が出来る献立とレシピの再検討をした。
- ・切る作業が容易な献立と食材を選定した。
- ・調理時間を要した参加者に焦点をあて献立を再検討した。
- 成功体験になるように揚げる工程と食材を変更した。
- レシピの曖昧な調理用語を再点検し修正した。

2) 時間内に調理が出来る献立の再検討

健康料理教室の献立内容は、参加者が一人で、自宅で、調理ができるようにするための手がかりとなるよう、7回の料理教室を1週間の献立として見立て、時間内に調理ができて、成功体験となる献立内容に改善した(表3)。

表3 平成29年度 健康料理教室 実施献立

回	期日	改善した献立内容		改善内容	
1	6/10 (土)	夏野菜カレー (なす、かぼちゃなど)	グリーンサラダ 薬味		
2	6/24 (土)	麦ご飯	鯖の塩焼き 付け合せ	かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁	
3	7/2 (日)	冷やし そうめん	竹輪の 磯辺揚げ	かぼちゃの天ぷら ピーマンの天ぷら おくら <small>の梅肉かけ</small> ↓ おくら <small>のごま酢あえ</small>	○梅肉を作るのに時間を要するため、ごま酢和えに変更
4	7/16 (日)	麦ご飯	青椒肉絲 ↓ 麻婆茄子	中華風甘酢漬け 餃子とチンゲン菜の スープ	○ピーマンの千切りに時間を要するため、茄子料理に変更
5	8/5 (土)	パセリ ライス	豆腐 ハンバーグ	付け合わせ コーンポタージュ	
6	8/26 (土)	麦ご飯	さばの みそ煮	れんこんの きんぴら ↓ ほうれん草の浸し かきたま汁	○れんこんの薄切りと調理に時間を要するため、ほうれん草の浸しに変更
7	9/2 (土)	さつま芋 ご飯	揚げ出し 豆腐 ↓ 厚揚げの きのこあん かけ	野菜のうま煮 白菜の柚香漬け	○豆腐の揚げ物は、油が散りやすいため、すでに揚げてある厚揚げを使用

3) レシピにおける曖昧な調理用語の数値化の再検討

レシピの曖昧な調理用語を点検し、数値化して示した(図1)。

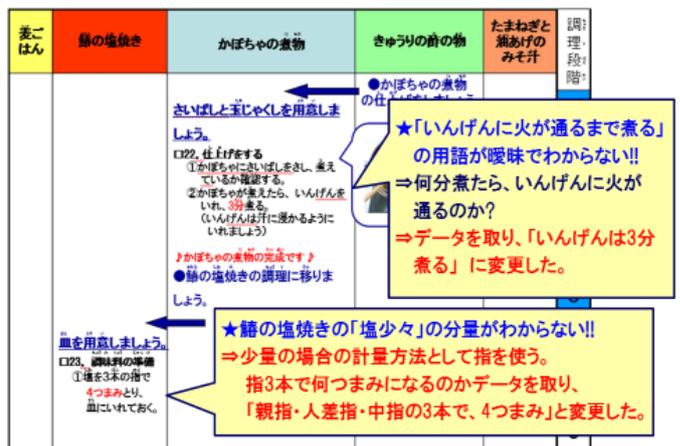


図1 レシピにおける曖昧な調理用語の数値化の再検討

#### 4) 改善レシピを基にした参加者への調理サポートの実践

##### ① 健康料理教室の支援プログラムの運営

調理実習に先立ち、事前に調理におけるルール、本日の調理のポイントなど図を活用してわかりやすくパワーポイントで示すと共に、野菜の切り方などの実演を行った(写真2.3)。



写真2 調理前の説明の様子



写真3 調理前の野菜の切り方の実演の様子

##### ③ 支援のための調理サポート方法の検討

参加者の自立に向けた支援として次に示す①②③のいずれかの方法を選択して開始した。調理が徐々にできるようになると支援方法を変更して、一人で調理ができるように支援を進めた。最後は実習が成功体験となるよう、一人で調理ができるよう、そして調理に対して自信が持てるようにした。

##### 調理サポートへの配慮点

- (1)調理技術向上の把握
- (2)心理面の変化の把握(不安への配慮)
- (3)個人の自立に向けた支援
  - ①隣で(細かい)サポート
  - ②隣で(見守り)サポート
  - ③対面で(見守り)サポート

- ①成功体験になるようにする
- ②一人で調理ができるようにする

OAさんの場合:初参加:調理経験無し

最初は①の「隣で細かいサポート」から開始し、徐々に慣れてきて最後は②の「隣で見守りサポート」に変更した(写真4)。



写真4 Aさんへの調理サポートの様子

OBさんの場合:参加歴2年:調理するのが好き

最初は②の「隣で見守りサポート」で開始し、様子を見て一人で調理ができるように③の「対面見守りサポート」に変更した(写真5)。



写真5 Bさんへの調理サポートの様子

OCさんの場合:参加歴3年:1人で調理がしたいと望んでいる

最初は②の「隣で見守りサポート」で開始し、2回目からは自立を目指して、③の「対面見守りサポート」に変更した(写真6)。



写真6 Cさんへの調理サポートの様子

○調理実習中における支援員の観察

調理実習中において参加者と調理サポーターが、問題なく調理ができているか、支援方法は適切かなど、専門の立場で支援員の方が観察され、その様子について実習後のカンファレンスにおいて指導をしていただき、問題点等は改善し次回の支援に活かすようにした(写真7)。



写真7 実習中における支援員の観察の様子

##### ④ 栄養情報の提供

会食後、調理献立と関連させた栄養情報の提供を行った。毎回の料理は、生活習慣病予防の観点に立った食事であるこ

とを栄養講和で伝えた。講和は、図や写真等を活用して視覚的理解につなげるようにし、資料も配布した(図2、写真8)。

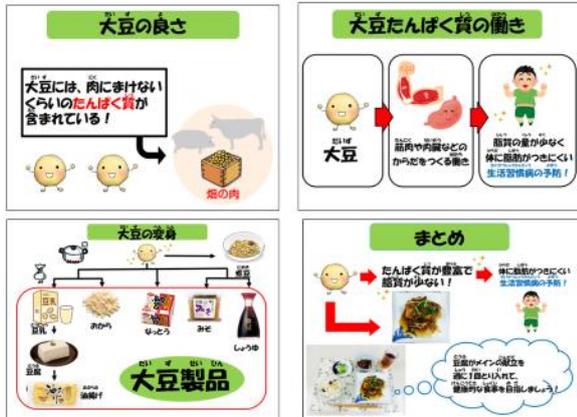


図2 栄養講和内容の一部



写真8 栄養講和の様子

⑤ 参加者の支援後の評価

料理教室終了後、教室運営者と専門的支援員においてカンファレンスを行い専門的な立場から指導・助言を受け、改善点は次回に修正するなどして自立度の向上を図った。カンファレンスの内容は次のとおりである。

- ・調理サポーターから参加者の印象を聞く。
- ・参加者が戸惑っているところはどこか。
- ・参加者からの HELP サインは何か。
- ・参加者とサポーターの立ち位置(隣・対面)
- ・支援状況
- ・参加者のレシピの理解状況
- ・参加者とサポーターの会話

また、調理技術や料理教室に対する満足度等については、食後において聞き取り調査を行い、毎回の評価を行った。主な内容次のとおりであり、7回の評価は表4のとおりである。

- ・上手に包丁は使えたか。
- ・調理で分かりにくいところがあったか。
- ・時間内に調理をすることができたか。
- ・調理に満足したか。
- ・栄養講和はわかったか。
- ・自宅で調理をしたか。

表4 参加者別評価一覧

人数	1	2	3	4	5	6	7
性別	男	男	男	女	男	男	女
年齢	40歳	32歳	26歳	27歳	21歳	46歳	24歳
参加年数	7年目	3年目	6年目	4年目	2年目	初参加	初参加
時間内に料理完成	○	○	○	○	○	○	○
個別の支援方法	③対面	②⇒③見守⇒対面	①隣接(細)知的障害有	③対面	②⇒③見守⇒対面	①⇒②細⇒見守	①隣接(細)
調理技術	向上	向上	向上	向上	向上	向上	向上
参加者の満足度	有	有	有	有	有	有	有
自宅での調理経験	有	有	無	無 (施設のため)	有	時々有	時々有
所見	調理への自信と意欲が伺え自宅で料理した。	調理意欲が高まり、自宅で炊飯等調理ができた。	少し声が出るようになり、自ら動けるようになった。	調理ができることへの自信を持っている。	包丁にも慣れ野菜が上手に切れるようになり、分からないことは自分から聞くようになった。	料理教室の雰囲気慣れ、家でも教室の話をするようになった。	分かりやすいレシピで作りやすかったとの感想であった。

5 考察

- (1)継続した料理教室を通して、発達障害者の特性を理解した調理しやすいレシピを作成することができた。調理経験の無い方でも調理ができ、自立支援につながったと考える。
- (2)参加者が調理サポーターと調理を進めることで、個に応じた調理支援を行うことができ、調理方法などが習得しやすく、参加者の調理技術の向上につながったと考える。また、学生の発達障害者に対する理解が深まったと思われる。
- (3)料理教室での成功体験は、自宅での調理意欲へつながり、調理経験を積むことで自立度はさらに向上すると考える。
- (4)カンファレンスにおいて、支援員の専門的な助言は、調理サポーターの不安を解消し、認知特性の理解と配慮した伝達方法の実践につながったと考える。また、参加者にとって安心して参加できる場所になっていたと思われる。

6 まとめ

- (1)発達障害者の特性に適したレシピが重要
- (2)参加者への調理サポートが重要
- (3)美作地域の専門的支援者と大学の連携が重要

今後は、発達障害者に応じた美作大学オリジナルレシピ集を発行し、美作地域の支援機関へ配布したいと考える。

謝辞

本教室開催にあたり、おかやま発達支援センター県北支所、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。