

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16年の発達障害者支援法制定に伴い、初めて発達障害者の定義がなされ、社会福祉法における位置づけが確立され様々な支援が充実するのよう見受けられたが、個々の障がいの特性に応じた支援は難しく、問題が山積している現状がある。特に健康面での支援は十分ではなく、青年期にある発達障害者の生活において、偏食や過食などの食行動の偏りや生活習慣病の罹患率の増加などの問題が指摘されている。

本研究は、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実施している。健康料理教室の内容は、青年期にある参加者の健康を考慮した望ましい食事の整え方が、7 回の料理実習の体験をととして手がかりとなるよう支援する。そして、参加者が円滑な社会生活を営むために、一人で、自宅で、調理ができるようになるための基盤作りを援助促進することを目的とする。

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 28 年 6 月～10 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

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 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 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 調理技術の評価

今年度は、特に、以下の 4 点の取り組みを行った。

(1) 発達障害者の特性を考慮したメニュー、レシピの再検討

1)一週間分の献立レシピを再度見直し、読みやすいようにレシピの漢字にふりがなをつける。

2)曖昧な調理用語を見直し、試作を通し数値化して示す。

3)調理方法が、写真を見ただけでわかるように活用する。

(2)参加者一人ひとりに対応した調理サポート方法の検討

1)個人の調理技術を把握し、一人ひとりに応じた調理サポート方法を検討して調理サポートをする。

2)見てわかる栄養講話を検討し、食意識の向上を目指す。

3)自立に向けて、家庭で、一人で調理ができるようになるために、毎回、個人の調理目標を設定し、評価する。

4)調理後にカンファレンスを実施して、指導員の専門的なアドバイスを受け、一人ひとりに適した支援にする。

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

*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・修士(学術)Research Associate, Dept. of Food Science, Mimasaka Univ., M.A.

*4 山陽学園短期大学 栄養学科 教授・博士(医学)Prof. Sanyo Gakuen CollegeUniv., Ph. D.

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 20～30 歳の発達障害者（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

	A	B	C	D	E	F
性別	男	男	男	男	女	女
年齢	39	31	25	20	26	23
年数	6年	2年	5年	1年	3年	3年

次に、参加者の特徴・特性をまとめた。

- 1) 相手の気持ちの理解が苦手で、ストレートに発言する。
- 2) 予想外の出来事、大声、不安等でパニックを引き起こす。
- 3) 2 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。
- 5) 終わりが見えないことに、不安を抱く。

(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、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、食事様式や調理方法を検討して設定した。献立内容は表 3 のとおりである。

表 3 平成 28 年度 健康料理教室 実施献立

月 日	料理教室のテーマ		様 式	献立名		
	健康管理面	調理技術面		主食	主菜	副菜
6/4 (土)	ガイダンス ・健康料理教室の説明 ・参加者の実態把握		和食	会食・交流会 (松花堂弁当:ボランティア調理提供)		
6/25 (土)	旬の良さ	米研ぎ方 野菜切り方	洋風	夏野菜カレー (なす、ピーマン、 カボチャ)		グリーンサラダ 薬味
7/3 (日)	主食・主菜・ 副菜を組み 合わせよう	だし取り方	和食	麦ご飯	鯨の塩焼き 付け合せ	かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 玉ねぎの味噌汁
7/17 (日)	塩分の役割	揚げ物 のコツ	和食	そうめん	竹輪の 磯辺揚げ	天ぷら おくらの梅肉かけ
8/6 (土)	野菜の上手 な取り方	野菜の 切り方	中華	麦ご飯	青椒肉絲	中華風甘酢漬け 餃子と青梗菜の スープ
8/27 (土)	油脂の上手 なとり方	肉の扱い方	洋風	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
9/4 (日)	青魚の すすめ	魚の扱い方	和食	麦ご飯	さばのみそ煮	れんこんのきんぴら かきたま汁
9/24 (土)	豆類の 良さ	野菜の 切り方	和食	さつま芋 ご飯	揚げ出し豆腐 きのこあんかけ	野菜のうま煮 白菜の柚香漬け

(3) 発達障害者の特性を考慮した調理しやすいレシピの提案

参加者の特性に対応した調理しやすいレシピを作成し、調理実習が参加者にとって成功体験となるよう配慮する必要がある。参加者の特性を考慮したレシピを作成する上で、以下の点に留意した(図 1～4)。

- 1) 参加者が一人で自立的に調理が行えるように、作り方の手順を一つずつ明確に示した。また、文字の振り仮名や行間をあけるなど、読みやすいように工夫した。
- 2) 1 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に移れるようにした。
- 3) ページの番号順に調理を進めると、最後に1つの献立として 4～5 品の料理が完成できるように工夫した。
- 4) 曖昧な表現を再点検し、調理作業として分かりにくい箇所は、試作を重ねてデータを取り、具体的な数値にして示した。
- 5) 食品の重量は家庭で調理する際の目安となるように、グラム(g)を使用しないで、目で確認できるように個数や枚数、カップやスプーンで示した。
- 6) 切り方「3cm 幅」などの数値は、目安となるように調理用物差しを置くと共に、レシピに実寸大の線の図を加えた。また、切り方がわかりやすいように写真も加えた。
- 7) レシピの読み飛ばし防止に、作業終了時に一つずつチェックが記入できるように、全ての項目にチェック枠を設けた。
- 8) 調理中に現在どの程度調理が進んでいるのかが分かるように、現在の調理段階を数値で示した。

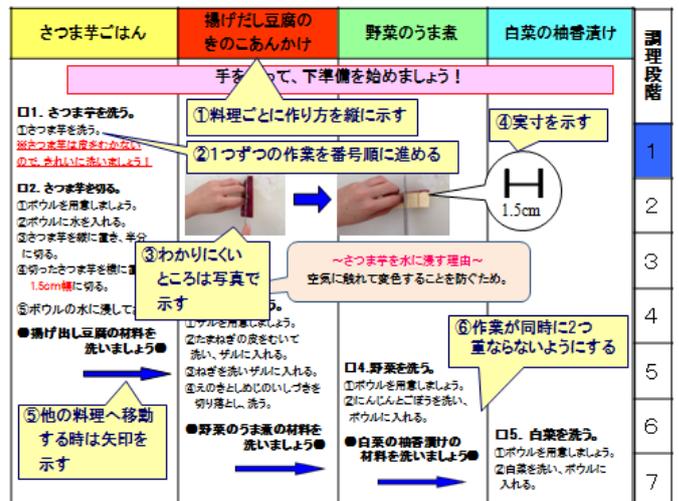


図 1 参加者の特性を考慮したレシピの提案

さつま芋ごはん	揚げだし豆腐のきのこあんかけ	野菜のうま煮	白菜の袖香漬け	調理段階
<p>⑧大事なのは赤文字にして強調した</p> <p>⑨読み飛ばしを防止するためにチェック欄を設け作業間の余白を広くした</p>	<p>□17. わぎを切る。 ①分配皿を用意しましょう。 ②わぎは0.3cmのなめ切りにし、分配皿に入れる。</p> <p>□18. たまねぎを切る。 ①分配皿を用意しましょう。 ②たまねぎは0.5cm幅の薄切りにし、分配皿に入れる。</p> <p>□19. えのきを切る。 ①分配皿を用意しましょう。 ②半分は切ってほくし、分配皿に入れる。</p> <p>□20. しめじをほくす。 ①しめじをほくし、えのきの入った分配皿に入れる。</p>	 <p>H 0.3cm</p>  <p>H 0.5cm</p>		1
				2
				3
				4
				5
				6
				7

図2 読みやすく調理しやすいレシピの提案

さつま芋ごはん	揚げだし豆腐のきのこあんかけ	野菜のうま煮	白菜の袖香漬け	調理段階
	<p>きつね色になるまで揚げる。</p> <p>片面を2分間揚げる。</p> <p>ひっくり返しさらに2分間揚げる。</p> <p>曖昧な表現を数値化</p>	<p>⑩曖昧でわかりにくい調理用語を数値で示した</p> <p>「きつね色になるまで揚げる」</p> <p>○きつね色ってどんな色なのか?</p> <p>○何分揚げたらきつね色になるのか?</p> <p>○いつ取り出せばよいのか?</p> <p>○煮えているのか?</p> <p>↓</p> <p>試作を重ねてデータをとった。</p> <p>↓</p> <p>「180℃の油で2分間揚げる。」</p> <p>★わかりにくい場合には、事前説明で実演して見せるようにしている。</p>		1
	<p>その他にも・・・</p> <p>「しんなりするまで」や</p> <p>「焼き色がつくまで」</p> <p>「色よくなったら」など</p> <p>曖昧な表現を数値化した</p>			2
				3
				4
				5
				6
				7

図3 曖昧な調理用語を数値化したレシピの提案

さつま芋ごはん	揚げだし豆腐のきのこあんかけ	野菜のうま煮	白菜の袖香漬け	調理段階
盛り付けをしましょう!				
<p>大さつま芋ごはんの盛り付け大</p> <p>①茶碗を用意する。 ②さつま芋ごはんをよそす。</p> 	<p>大豆豆腐のきのこあんかけの盛り付け大</p> <p>①皿を用意する。 ②豆腐を皿に盛り付ける。 ③豆腐の上のきのこあんをかける。 ④ねぎをのせる。</p> 	<p>大野菜のうま煮の盛り付け大</p> <p>①写真のように盛り付ける。</p> 	<p>大白菜の袖香漬けの盛り付け大</p> <p>①小皿を用意する。 ②手袋を用意し、白菜をしぼる。 ③ゆずの果汁をかけて混ぜる。 ④小皿に盛り付ける。</p> 	1
				2
				3
				4
				5
				6
				7

図4 調理すると最後に4品の料理が完成するレシピの提案

(4)参加者一人ひとりに対応した調理サポートを行うための支援方法の検討の研究

調理後にカンファレンスを実施し、支援協力者である専門指導員の方に調理の様子を見守って頂き(写真1)、調理サポートを実施した学生とともに、以下の点に留意して発達障害者に適した支援方法を検討した。

- 調理サポーターの気づき
 - 調理中において参加者の行動で対応に困ったこと。
 - 調理支援において疑問に思ったこと。
- 支援員の専門的な指導・助言
 - 参加者の自立につながるサポート方法のアドバイス
 - サポーターの立ち位置と自立度に向けた検討
 - 作成者は気づかないレシピの曖昧な表現の再修正
- 評価を次回の実習に活かす

評価のなかで改善を要する内容は、次回の料理教室で修正し、対応ができたかどうかなどの支援方法を検討した。



写真1 初心者へのレシピの提示

(5) 参加者一人ひとりに応じた調理サポート方法の検討
参加者の調理技術には個人差があるため、個に応じたサポート支援を行う必要がある。サポートでは次の点に留意した。

1) レシピの提示の仕方

調理経験のない新規参加者は、レシピを見ながら1人で調理することは難しいので、サポーターはとなりに立ち、参加者へレシピを指で示しながら読み上げ、1つずつ調理の確認を取りながら進めた(写真2)。また、調理に慣れるように支援した。



写真2 初心者へのレシピの提示

2) 調理支援

参加歴 2 年目ではサポーターはとなりに立ち、側で調理を見守りながら、必要に応じて作り方の手順を伝えるが、できる限り手は出さないように支援を進めた(写真 3)。さらに順調に調理ができるようになったので、料理教室の 7 回目から対面の位置に変えて実施した。



写真 3 参加歴 2 年目の調理支援

3) サポーターの立ち位置

参加歴 3 年目ではサポーターは対面に立ち、向かい側で調理を見守り、必要に応じて口頭で説明し、参加者が 1 人でレシピを見て作ることができるように、自立のための支援を進めた(写真 4)。



写真 4 参加歴 3 年目のサポーター立ち位置

(6) 参加者の料理教室における事前事後の評価

参加者の料理教室での事前事後の評価として習熟度調査を実施し、支援方法、調理技術、心理面の3項目について、毎回記録をとり評価した。

1) 支援方法:サポーターの支援をととした調理技術の評価

参加者 1 名に調理サポーター 1 名が付き、レシピの説明など実習をととしての支援方法を記録して評価した。

2) 調理技術:調理実習による技術評価

サポーターや支援者が調理実習中の様子を見守りながら、評価項目に従い記録して評価した。

3) 心理面:周囲とのコミュニケーションのとり方の評価

調理サポーターや支援者が、調理の様子を見守りながら、評価項目に従い記録して評価した。

上記の項目に従い評価した内容を、参加歴 2 年目の B さんを表 1 に、参加歴 6 年目の A さんを表 5 に示した。

表4 個人の自立に向けた支援例(Bさん)

・Bさん男性、30代、2年目、調理経験なし、一度学んだことは覚えている。
・1人で調理ができるようになりたいとのこだわりが強い。

1年目:立ち位置:最初は隣⇒途中から対面
◇サポーターは隣でレシピを指して調理内容を確認しながら進めた。こだわりが強く、当初は調理に時間がかかっていた。
◇既習内容を覚えており、一人でレシピを読み調理が進められるようになった。5回目からサポーターの立ち位置を対面に変更して、声かけをした。
◆食事は母親が作り、手伝いは行っていない。

2年目:立ち位置:対面で見守り
◇サポーターは対面で見守り、必要に応じて声かけをした。
◆時間はかかるが、最後まで1人で調理ができたことに喜びを感じていた。
◆調理に慣れ、参加が楽しみになった。
◆家庭で炊飯、野菜を切る、食器洗いを手伝った。



表5 個人の自立に向けた支援例 (Aさんの6年間の参加歴)

	性別	男	年齢	39歳
調理技術	1年目:調理経験が全くなく、包丁を持つのが初めて。調理時間が1時間近くオーバー。 2年目:毎回の作業に戸惑うことが多く、一人でレシピを見て調理を行うことが困難。 3年目:レシピに示されている調理用語の理解ができず調理サポーターの手本が必要。 4年目:調理に慣れてきて調理時間も30分オーバーくらいになってきた。 5年目:一人でレシピを見て調理ができるようになったが読み飛ばしが見られた。丁寧な読みため、時間がかかった。 6年目:レシピの読み飛ばしが減り、一人でレシピを見て調理ができるようになってきた。			
心理面	1年目:新たな環境で緊張や戸惑うことが多く、ほとんど会話をすることができなかった。 2年目:調理サポーターと必要な会話をすることができるようになった。 3年目:調理中に笑顔が見られ、会食中もサポーターと会話ができるようになってきた。 4年目:緊張感がなくなり、学生や先生と気軽に話せるようになった。 5年目:自己紹介で世間話を取り入れ、他の参加者に呼びかけるような話し方になった。 6年目:調理でわからないことがあると自分から質問でき、調理サポーターを気遣う発言も見受けられた。			
家庭での調理(自立度)	1年目:家庭では全く調理をしていない。 2年目:調理の手伝いはしていない。 3年目:食器洗いなどの片づけを少し手伝うようになった。 4年目:米を洗い、ご飯を炊いた。少し片づけを手伝うようになった。 5年目:ご飯やカレーを作り、家族から美味しいと言って貰えたと言え、報告できる様になった。 6年目:次回の予告を見て、以前作った豆腐ハンバーグや揚げ出し豆腐などを予習として事前に作ってきた。			

(7)見てわかる栄養講話を検討し、食意識の向上を目指す。

参加者の食生活実態調査結果、脂質、菓子類の摂取量が多く野菜の摂取量が少ない、また健康をあまり意識していなかった。このことから、食意識の向上を目指し、健康講話の内容は、実習献立と一体化した生活習慣病予防の観点からの健康講話を行った(写真 5)。図や写真などを活用して視覚的理解につながるようし、事後指導の資料としてお便りを配布した。



写真 5 食後の栄養講話

5. 考察

(1) 発達障害者の特性を理解したレシピの作成

発達障害者の特性について共同研究者の薬師寺先生の講義を受けると共に、おかやま発達障害者支援センターの支援員の支援を通して、参加者にとって調理がしやすいレシピ作成の再検討をすることができた。このオリジナルレシピを希望されている施設があると聞いているので、発行したいと考える。

(2) 調理サポーターの自立に向けた支援

参加者一人ひとりの発達障害の度合いや調理技術に差があるため、支援を行う学生の調理サポーターは、毎回入念に事前準備をして支援を行った。調理実習において参加者一人に1名の調理サポーターがついての個別支援は、基本的な調理器具の使い方や調理方法が実践をとおして学ぶために習得できやすく、参加者の調理技術の向上につながったと考える。

また、調理サポートを行う学生の、発達障害者に対する理解が深まったと考える。このことは、あらゆる立場の方と接する機会の多い管理栄養士にとっては、大いに役立つものとする。

(3) 自立に向けた家庭での調理

料理教室の参加者は、今までに調理経験がなくて初めて料理を作る方で、一人で料理が出来るようになりたいと希望されていた。この料理教室で、レシピを見ながら一人で調理ができた成功体験は、料理をすることへの自信となり、調理意欲へつながったと考える。今まで自宅で調理の手伝いをしたことがなかった参加者も、「実習した料理を作った」「料理の手伝いをした」「ご飯を炊いた」などの報告を受けた。さらに調理経験を積み重ね、一人で調理ができるように、自立度の向上を目指して支援する必要があると考える。

(4) カンファレンスの実施

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の支援員の方の専門的な助言は、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り、一人ひとりに適した調理支援を行うことができたと考える。

また、この料理教室が参加者にとって安心して参加できる場所になっており、毎年参加を希望されていると、支援者の方が話された。このことは、発達障害者の方に一人で、自宅で、調理が出来るようになって、自立できるように支援したいとの思いが、各支援センターの支援者の方と大学とで一致しており、その連携ができてきているものとする。

6. まとめ

(1) 研究のまとめ

- 1) 発達障害者の特性に適したレシピが必要
- 2) 参加者への調理サポートが必要
- 3) 自立に向けての継続が必要
- 4) 美作地域の専門的支援者と大学の連携が必要

(2) 今後の取り組み

- 1) 参加者の要望により、調理における自立支援の継続
- 2) 発達障害者に応じた美作大学オリジナルレシピ集の発行
津山・美作地域等の支援機関へ配布

以上の研究結果を踏まえ、29年度も関係機関の要請もあり、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、おかやま発達障害者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。