

# 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

## ～発達障害者の特性に対応した料理レシピ本の刊行～

### Study of Supporting Development Disabilities Through Healthy Cooking Classes

～Publication of cooking recipe book corresponding to characteristic of developmental disorder person～

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

美作大学では平成22年度～29年度、岡山県北部の津山市・美作市・真庭市在住の広汎性発達障害者を対象に健康支援の一環として健康料理教室（以下、教室）を開催した。料理実習の体験から望ましい食事の整え方を支援し、一人で自宅において調理ができるように、自立度の向上を目指した結果、個に応じた食意識や調理技術の向上が見られ、自立支援に一助になったと考える。しかし、教室に参加できる人数は限られているため、施設関係者から教室で活用の実習用レシピを分けてほしいとの要望があった。

そこで、他の関係機関でも活用が可能であれば役立てていただきたいと考え、7回分の献立レシピを1冊の本にまとめて発行し、関係機関へ無償で配布することとした。

#### 2. 発行方法

レシピ集：冊子は2冊作成し、200部製本する。

(1) 発達障害者の支援者用としての解説書

(2) 発達障害者を対象とした料理レシピ集

配布対象：岡山県津山圏内の発達障害者支援施設  
岡山県内の保健所 市町村役場 支援学校  
全国47都道府県の発達障害者支援センター  
レシピ希望者

発刊期日：平成30年12月

内 容：健康な食生活実践7回分（1週間）の料理レシピ

協力機関：前川報恩会 福武教育文化振興財団

おかやま発達障害者支援センター

美作地域の発達障害者支援機関11施設

美作大学地域生活科学研究所

#### 3. レシピ内容

(1) 支援者用レシピ集活用のための解説書作成（図1）

発達障害者のための健康料理レシピ  
～「1週間分のレシピ集」発行について～

- 1) 発達障害者のための健康料理教室の概要
- 2) 1週間分の献立作成の意図
- 3) 発達障害者の特性に対応したレシピの見方
- 4) 健康料理教室開催にご協力いただいた関係機関



図1 レシピ集の解説書

(2) 発達障害者用1週間分のレシピ集

- 1) 1週間分の献立表、献立と関連した健康と調理のテーマを設定した。
- 2) レシピは、曜日別に日曜日から土曜日までの7日分設定し、1日の内の1食分を記載した。
- 3) レシピは、曜日別に次の順に記載した。

①献立名と写真 ②健康及び調理テーマの解説

③2人分の材料表示 ④使用器具の表示 ⑤レシピ表示

（1から順に調理し、最後に4品の料理が完成する。）

発達障害者用1週間分のレシピ集の内容の一部を、図2～12のとおり示す。



図2 レシピ集

チャレンジ クッキング

一人で料理を作りたいと思う人のために ~1週間分のレシピ集~

1. 調理をはじめる前に

- (1) 1週間分の献立表 ..... 3
- (2) 献立表の見かた ..... 4
- (3) レシピの見かた ..... 5
- (4) 楽しく調理をしていただくために ..... 6
- (5) 上手な片付けのために ..... 7

2. 1週間分のレシピ

- (1) 日曜日 夏野菜カレー グリーンサラダ 薬味(ゆで卵・福神漬け・らっきょう) ..... 10
- (2) 月曜日 麦ご飯 鯖の塩焼き 付け合せ(ししとう) かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁 ..... 28
- (3) 火曜日 そうめん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃとピーマンの天ぷら オクラのごま酢あえ ..... 47
- (4) 水曜日 麦ご飯 麻婆茄子 中華風甘酢漬け 餃子とテンゲン菜のスープ ..... 62
- (5) 木曜日 パセリライス 豆腐ハンバーグ 付け合せ(生野菜) コーンポタージュ ..... 80
- (6) 金曜日 麦ご飯 さばのみそ煮 付け合せ(だいこん煮) ほうれん草の浸し かきたま汁 ..... 100
- (7) 土曜日 さつま芋ご飯 厚揚げのきのこあんかけ 野菜のうま煮 白菜の柚香漬け ..... 120

図3 レシピ集目次

1週間分の献立表

曜日	健康テーマ	調理テーマ	食事様式	献立名
日	旬のよさ	米の研ぎ方 野菜の切り方 半月切り・角切り	洋食	夏野菜カレー グリーンサラダ 薬味
月	バランスのよい食事	だしの取り方 調味料の計り方	和食	かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 味増し
火	塩分の役割	揚げ物のコツ	和食	ちくわの磯辺揚げ ピーマンの天ぷら オクラのごま酢あえ
水	野菜の上手なとり方	野菜の切り方 斜め細切り・六つ割り	中華	麻婆茄子 中華風甘酢漬け 餃子とテンゲン菜のスープ
木	油脂の上手なとり方	肉の扱い方	洋食	パセリライス 豆腐ハンバーグ 付け合せ(生野菜) コーンポタージュ
金	青魚のすすめ	魚の扱い方	和食	さばのみそ煮 ほうれん草の浸し かきたま汁
土	大豆のよさ	野菜の切り方 乱切り・いちょう切り	和食	さつま芋ご飯 厚揚げのきのこあんかけ 野菜のうま煮 白菜の柚香漬け

図4 レシピ集の献立表

【レシピの見かた】 レシピは、だれでも料理ができるように作成しました。

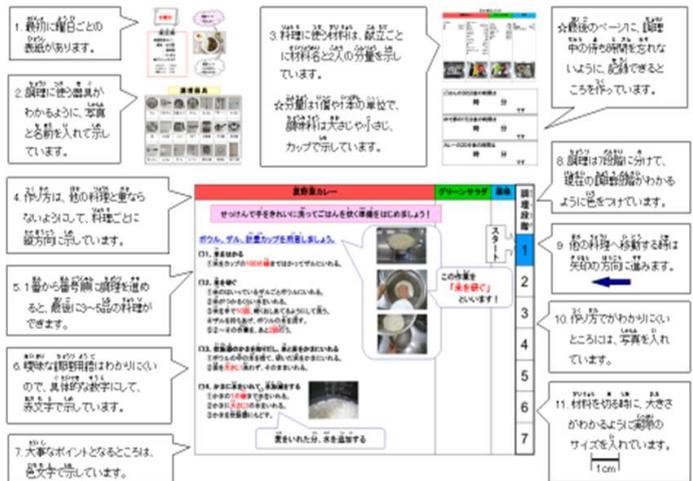
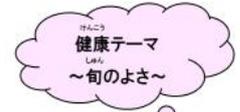


図5 レシピ集の見方



献立表

◆夏野菜カレー  
薬味・ゆで卵  
福神漬  
らっきょう

◆グリーンサラダ

エネルギー : 753kcal  
たんぱく質 : 24.4g  
脂質(しつ) : 22.9g

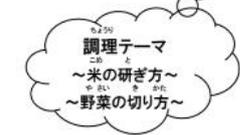


図6 曜日別献立内容

旬を知ろう

「旬」と食材

- 季節を感じる
- たくさん収穫できる
- お店にたくさん出回る
- 値段が安くなる

健康テーマ『旬のよさ』

◇旬の食材は、季節に最も適した気候で作られている!!

- ①体にピッタリ合っていておいしい  
旬の食材は、私たちの体が欲しがっている
- ②栄養が豊富  
冬が旬のほうれん草の場合  
夏が旬のほうれん草⇒成長が早く栄養価が少ない  
冬が旬のほうれん草⇒ゆっくり育つためビタミンCは多い  
夏が旬のほうれん草⇒ビタミンCは少ない

図7 曜日別健康テーマの食育内容

### 調理テーマ

調理をとおして、『米の研ぎ方』と『野菜の切り方』を身につけよう!!

#### 「米の研ぎ方」

①ボウルにザルを重ねて入れ、米と水を入れる。指を軽く曲げ、米をザルに押し当てて、10回押し洗う。



②ザルを持ち上げ、ボウルの水をすてる。これを2回繰り返して洗う。



この①～②を2回繰り返す。  
この作業を「米を研ぐ」という。

---

#### ～ 野菜の切り方 ～

##### ○半月切り

①皮をむいたにんじんを縦におき、縦半分切る。  
②半分に切ったにんじんを横向きにおき、0.5cm幅に切る。



##### ○角切り

①かぼちゃを横にして半分切る。  
②さらに縦半分切る。横にむけて4等分に切る。



図 8 曜日別 調理技術の内容

夏野菜カレー	グリーンサラダ	薬味	調理段階
せっけんで手をきれいに洗ってごはんを炊く準備をはじめましょう!			
ボウル、ザル、計量カップを用意しましょう。	 <p>この作業を「米を研ぐ」といいます!</p>	スタート	1
<b>□1. 米をはかる</b> ①米をカップの180の線まではかってザルに入れる。			2
<b>□2. 米を研ぐ</b> ①米のはいっているザルごとボウルに入れる。 ②米がつかなくなるくらい水をいれる。 ③米を手で10回、軽くおしあててよく洗う。 ④ザルを持ち上げ、ボウルの水をすてる。 ⑤②～④の作業を、あと2回行う。			3
<b>□3. 炊飯器のかまを取りだし、米と水をかまに入れる</b> ①ボウルの半の水を捨て、洗った米をかまに入れる。 ②米を <b>大さじ1</b> 洗わず、そのままいれる。			4
<b>□4. かまに米をいれて、水加減をする</b> ①かまの1の水まで水を入れる。 ②かまに <b>大さじ2</b> の水をいれる。 ③かまを炊飯器にもどす。	5		
 <p>麦をいれた分、水を追加する</p>			6
			7

図 11 曜日別 調理のレシピ内容

### 調理器具

						
ザル	片手ザル	計量カップ	ボウル	さいばし	計量スプーン	すりきり
						
皿	まな板	バット	包丁	炊飯器	片手鍋	両手鍋
						
玉じゃくし	しゃもじ	木べら	ピーラー	節切り器	味見皿	落だて器

図 9 曜日別 調理器具の内容

夏野菜カレー	グリーンサラダ	薬味	調理段階
せっけんで手をきれいに洗って盛り付けをしましょう!			
<b>皿を用意しましょう。</b> ①ご飯をお皿の半分にする。 ②残り半分にかレーを盛る。	<b>サラダ用の器を用意しましょう。</b> ①レタスを器に盛る。 ②レタスの上にきゅうりを添える。 ③ミニトマトを添える。 ④ドレッシングをかける。	<b>皿を用意しましょう。</b> ①切ったゆで卵、塩漬漬け、らっきょうを皿に盛る。	1
			2
おつかれさまでした!			3
			4
			5
			6
			7

図 12 曜日別 調理の完成

### 本日の献立(2人分)

夏野菜カレー	グリーンサラダ	薬味
(ごはん) 米 1カップ 麦 大さじ1	(カレールー) 牛肉 100グラム 玉ねぎ 1/2コ にんじん 1/3本 かぼちゃ 1/8コ なす 1本 いんげん 4本 にんにく 1かけ 油 大さじ1 カレールー 2コ ウスターソース 小さじ1 水 2カップ	レタス 2まい きゅうり 1/4本 ミニトマト 4コ マヨネーズ 小さじ2 牛乳 小さじ2 みりん 小さじ1 酢 小さじ1
		薬 1コ 福神漬 大さじ1 天きいらっきょう 1コ
		

図 10 曜日別 使用材料名と分量

#### 4. レシピ集発行

レシピ集は、200 部印刷し、学長名の付け紙を添えて、以下の機関へ無償で配布した。

- (1) 津山障害者就業・生活支援センター／美作地域生活支援センター 10施設
- (2) 岡山県内27市町村
- (3) 岡山県支援学校16校
- (4) 健康料理教室参加者 26名
- (5) おかやま発達障害者支援センター 2箇所
- (6) 岡山県(障害福祉課／特別支援教育課) 2課
- (7) 全国47都道府県における発達障害者支援センター
- (8) 学内担当者及び担当学生 50部
- (9) レシピ希望者 20部

## 5. 広報活動

### (1) 新聞掲載

岡山県内の「津山朝日新聞」や「山陽新聞」等に掲載していただいた。



### (2) 新聞掲載の反響

岡山県内の発達障害者の支援関係者や発達障害者のご家族の方や NPO 法人等からレシピ集の希望が殺到した。予想以上の反響に印刷部数が足りなくなり、地域生活科学研究所の担当者がレシピ集 135 項をカラー印刷し、ファイルに綴じて 78 部発送した。

希望の市町村名	冊数	希望の市町村名	冊数
岡山市	25	吉備中央町	2
倉敷市	18	矢掛町	2
津山市	5	総社市	2
美作市	4	高梁市	1
玉野市	4	新見市	1
早島町	4	笠岡市	1
赤磐市	3	浅口市	1
瀬戸内市	3	鹿児島市	2
合計		78 冊	

発送後には、お礼の電話、葉書、手紙、メールを多くいただいた。電話では、福祉関係ではない管理栄養士の先生が、どうして発達障害者の支援に関わろうと思ったのかを直接聞きたいと思った。また、手紙では今までこのようなレシピ集を見たことがない。子どもの目先のこと

ばかりに気をとられていた。先のことを考えて自立できるようにすることも大切であることに気づかされた。43 歳の息子の自立に役立てたいなどのお声を聞くことができた。

### (3) 美作大学のリポジトリ(みまりポ)に掲載

その後もレシピ集の希望者が殺到したことから、美作大学のリポジトリに掲載することとした。リポジトリでは、1 週間分のレシピを曜日別に献立内容を提示し、希望者は随時必要な曜日のレシピをダウンロードして活用することが可能となった。

<https://mimasaka.repo.nii.ac.jp>

## 6. まとめ

健康料理教室とおした発達障害者に対する社会的支援に関する研究」に取り組み、レシピ集を発行させて頂いた結果を以下の 4 点にまとめた。

- (1) 大学と地域（発達障害者支援機関）が連携を図ることで、支援の取り組み内容が広範囲にわたることがわかった。
- (2) 「発達障害者のための健康料理レシピ集」を発行し、発達障害者の調理をとおした自立支援の一助となった。
- (3) 発達障害者の保護者の方の、自立支援の意識づけとなった。
- (4) 発達障害者に対して、管理栄養士として食生活面から自立支援を行うことができることが分かった。

## 謝辞

8 年間、本教室開催にあたりご指導・ご協力を賜りました、おかやま発達支援センター県北支所の皆様方、津山圏内発達障害者支援諸機関の皆様方、宮原公子先生に深謝申し上げます。また、レシピ集発行にご協力いただきました、公益財団法人前川報恩会様、福武教育文化振興財団様、おかやま発達障害者支援センター様、美作大学でご協力いただきました先生方、卒業研究として取り組んだ学生の皆様に厚くお礼申し上げます。