

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「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た。この法により様々な支援が充実するのよう見受けられたが、個々の障害の特性に応じた支援が難しく、問題が山積している現状がある。特に健康面においての支援は十分ではなく、青年期にある発達障害者の生活面では、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、健康支援の一環として、平成22年度から岡山県北地域(津山市、美作市、真庭市等)に在住する発達障害者を対象に、望ましい食事の整え方を料理実習の体験をととして支援してきた。これまでの研究成果を踏まえ、発達障害者の一人ひとりに応じた健康面の支援方法を検討し、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26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

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	①参加者が理解しやすいレシピの提案
②レシピの工夫および研究	②発達障害者に適した支援方法の研究
③調理技術の支援	③個に応じた調理サポート方法の検討
④参加者へのアンケート調査	④参加者の調理事前事後の評価
⑤発達障害者の支援に関する学習	

今年度の新しい取り組みとして、以下の4点を行った。

(1)参加者が理解しやすいレシピの提案

曖昧な調理用語を数値化し調理がしやすいように提案した。

(2)発達障害者に適した支援方法の研究

調理後に支援関係者がカンファレンスを実施し、個に応じた支援方法の検討を行った。

(3)個に応じた調理サポート方法の検討

個の調理技術に応じたサポート支援を検討し実施した。

(4)参加者の調理事前事後の評価

①同一条件で継続調理を行い技術向上の評価を行った。

②調理実習による調理技術の評価を行った。

*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 淑徳大学看護栄養学部 栄養学科 教授・博士(医学) Prof., School of Nursing and Nutrition, Syukutoku Univ. Univ., 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7名(広汎性発達障害7名)で、そのうち男性6名女性1名であった。教室への参加については、昨年度からの継続参加者3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イトに発言する
- 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7回の料理教室を1週間と見立て設定した。

表2 平成26年度 健康料理教室 実施献立

月日	教室テーマ	食事形式	献立名			関連学習内容		
			主食	主菜	副菜	食と健康	食と文化	食と経済
1 6月14日(土)	○ガイダンス ・健康料理教室の説明 ・参加者の実態把握 ・交流	和食	○朝食 (えんどうご飯、鶏の唐揚げ、卵焼き、野菜のうま煮、タコときゅうりの酢の物、みそ汁(豆腐・わかめ)、水芋粥)			健康に良い食事導入		
2 6月28日(土)	バランスのよい食事のとり方	○米のとぎ方 ○だしのとぎ方	和食	麦ご飯	鰻の焼焼き	かぼちゃの煮物 五色和え みそ汁 (必ず油揚げ)	3色食品配 距離の仕方 -和食編-	食品ロスの減少
3 7月13日(日)	主食の役割	○野菜の切り方	洋風	夏野菜カレー	グリーンサラダ		主食の種類	カレーの文化 米の消費拡大
4 7月27日(日)	主菜の役割	○正しい調味料の計り方	和食	かやくうどん	ちくわの磯豆揚げ	かぼちゃの天ぷら ししとうの天ぷら おくらのもろ肉和え	魚の加工品	麺の文化 地産地消のすすめ
5 8月30日(土)	副菜の役割	○野菜の切り方2 ○既製品の活用法	中華	麦ご飯	青根肉絲	中華風甘酢揚げ 餃子とチンゲン菜のスープ	緑黄色野菜 淡色野菜の選	中国の調理法 既製品の購入
6 9月27日(土)	○肉の扱い方 ○洋風料理の盛りつけ方	洋風	パセリライス	ハンバーグ	付け合わせ コーンポタージュ	塩分と生活習慣病	配膳の仕方 -洋食編-	輸入食品について
7 10月4日(土)	糖分のとり方	○魚の扱い方	和食	麦ご飯	さんまの生煮え	運風のきんぴら ほうれん草の胡麻和え みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ)	おやつ選び	魚の食べ方 日本の水産業
8 10月18日(土)	脂質のとり方	○野菜の切り方3	和食	さつま芋ご飯	揚げだし豆腐のきのこあんかけ	野菜のうま煮 白菜の柚香漬	植物性たんぱく質について	肉の食材と価格

(3)参加者が理解しやすいレシピの提案

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、手順を明確に示した。
- 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)曖昧な表現である箇所を再点検し、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とり、具体的な数値に示した。
- 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、目安となるようレシピに実寸大の線を加えた。

7)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 参加者が理解しやすいレシピの提案①

図2 参加者が理解しやすいレシピの提案②

図3 参加者が理解しやすいレシピの提案③

かやくうどん	ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら、ししとう	オクラの梅肉和え	調理 段階
手を洗って、下準備を始めましょう!			1
<p>※片手鍋を準備しましょう</p> <p>□1. 煮干しをとりましょう。</p> <p>① 煮干しの湯と内臓を取り除く。</p> <p>② 湯に煮干しと沸騰した湯(500ml)を入れて煮込んでおく。</p> <p>※洗った食材を入れるボールを4つ準備しましょう!</p> <p>□2. わびを洗う。</p> <p>□3. じゃがいもを洗う。</p> <p>□4. じゃがいもを切る。</p> <p>□5. オクラを洗う。</p> <p>□6. 箸をすすぎます。</p> <p>※まな板にオクラを並べ、塩を振る。</p> <p>※手のひらでオクラを押さえつけながら切る。</p> <p>□7. オクラをゆでる。</p> <p>① 片手鍋に沸騰した湯をいれ、オクラをゆでる。</p> <p>② 沸騰した湯で「1分～1分30秒」ゆでる。</p> <p>③ 湯を捨て、冷水で冷ます。</p> <p>④ 調味料を加えて混ぜる。</p> <p>⑤ 皿に盛り付けて完成!</p> <p>※煮干しを煮る時は、蓋を少しあけて煮るといいです。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p>			2
<p>② 沸騰した湯で「色鮮やかに」ゆでる。</p> <p>③ 沸騰した湯で「1分～1分30秒」ゆでる。</p> <p>④ 曖昧な調理表現を 試作を重ねて加熱 される時間のデータ をとり、数値で示した。</p> <p>※板ずりすることでオクラ表面の うぶ毛が取れ、色がよくなります。</p>			3
<p>※煮干しを煮る時は、蓋を少しあけて煮るといいです。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p>			4
<p>※煮干しを煮る時は、蓋を少しあけて煮るといいです。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p>			5
<p>※煮干しを煮る時は、蓋を少しあけて煮るといいです。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p>			6
<p>※煮干しを煮る時は、蓋を少しあけて煮るといいです。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p> <p>※煮干しの湯は、煮干しを煮る時に使った湯です。</p>			7

図4 レシピの曖昧な調理用語の数値化の工夫

(4) 発達障害者に適した支援方法の研究

支援協力者が調理後にカンファレンスを実施し、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。

1) 調理サポーターの気づき

対応に困ったこと、支援での疑問点などを報告した。

2) 支援員の専門的な指導・助言

①参加者の自立につながるサポート方法のアドバイス

②サポーターの立ち位置と自立化の検討

③レシピの曖昧な表現の再修正

3) 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。

(5) 個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、サポーターは隣に立ち、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1)。



写真1 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隣に立ち、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2)。



写真2 調理支援

3) サポーターの立ち位置

参加歴4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、参加者は1人でレシピを見て作るができるように自立のための支援を進めた(写真3)。



写真3 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項目を評価した。

1) 支援方法: サポーターの支援をとお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おしての支援方法を評価した。

2) 調理技術: 同一条件による調理と調理実習による技術評価

①参加者全員が毎回りんごの皮むきと8等分の切り分け方を実施し、調理技術向上等の変化を評価した(図5)。

②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(表3)。

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(表3)。



図5 同一条件による調理技術の評価

表3 調理技術および心理面の評価表

参加者	Aさん(参加歴4年) 調理経験があり、落ち着いた調理を進めることができる。	Bさん(参加歴3年) 参加歴3年目だが、調理作業には必ず支援が必要である。1人で調理をすることは難しい。
支援方法	事前 サポーターは参加者の隣に立って見守り、参加者はレシピを台の上に置き、1人でレシピを見ながら自分で調理を進めていた。	サポーターは参加者の隣に立ち、レシピを指で示しながら読み上げ、調理内容の一つずつ確認して進めていた。
	事後 サポーターは立ち位置を隣から対面に変えて見守り、参加者は1人でレシピを見ながら調理が行えるようになった。	事前と同様のサポートを行ったが、調理作業に集中できない場合もあり、レシピを示しても調理が進まないこともあった。
調理技術面	事前 包丁の使い方が上達しており、他の参加者に対して、切り方のデモンストレーションができるようになった。また配膳作業の手伝いもできていた。	調理操作に時間がかかり、サポーターが手伝っても定刻までに料理ができていなかった。 包丁を持つ手が力み、こわごわと切っていた。
	事後 事前と同様のことができていた。調理手順がよくなり、時間に余裕ができた。参加者全員分のパセリを刻むなど、自分の調理以外のこともできるようになった。	調理操作に時間がかかるため、料理の品数を2品減らした。残り2品は最後まで調理ができた。 包丁に慣れていくためには、実践を積み重ねる必要がある。
心理面	事前 初対面の人には緊張しやすいが、会食中には雑談がされていた。	人と対話することが苦手で、自分から話されることはほとんどなかった。
	事後 会食中、サポーターや周囲の人からの声かけに応える姿が見受けられ、笑顔で会話をされていた。会話から、調理ができることへの満足感が伺えた。	サポーターの声掛けに頷き、はい、いいえで受け答えをされるなど、意思表示をされるようになった。

(7) 料理教室における食生活調査に基づいた栄養講話

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ことから、その改善に向けた栄養講話のテーマを「主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事」と設定し、毎回パワーポイントを活用して講話した。また、講話内容の振り返りができるようにお便りにして配布した。

5.考察

昨年までの成果を踏まえ、新規に次の4点に取り組んだ。

(1) 参加者の立場に立ったレシピの開発

レシピの中の曖昧な表記を、事前に試作を繰り返し、時間に置き換え数値化したことで、参加者からレシピがよく分かり調理がしやすくなった等の感想を聞くことができた。また、調理サポーターからも参加者の調理がスムーズに行えていたとの報告があり、より参加者の理解できるレシピが作成できたと考える。

(2) 自立支援に向けた調理サポーターの立ち位置の検討

常時隣でサポートしていたが、個の技術により対面に位置を変えて見守る体制にしたことで、参加者の調理ができる範囲が明確になりサポーターの支援範囲も明確になった。また、参加者が一人で調理ができる自立の度合いが増したと考えられる。

(3) 個に応じたレシピの提示方法の検討

新規参加者には隣で丁寧に説明をしながら提示をしたが、技術や理解力がある場合は、開催回数後半には自分で読み調理ができるように、個に応じたレシピの提示を行うことができ、自立への意識づけをすることができた。

(4) カンファレンスの充実

毎回のカンファレンスをとおして情報交換や共通理解を行い、一人ひとりに適した支援方法や調理技術の度合いを評価することができた。また、おかやま発達障害者支援センター支援員の専門的な立場から、サポートの立ち位置と自立の関係などの助言を受けることができ、具体的にどのような行動を起こせば自立につながるのかを理解することができ、参加者の自立に向けた取り組みがより充実したものとなった。

6. 研究のまとめ

- (1) 参加者の立場に立ったレシピの開発を行うことができた。
- (2) 調理サポーターの立ち位置を検討し、隣から対面に変えたことでより自立支援につなげることができた。
- (3) カンファレンスの充実から個に応じた自立支援ができた。

7. 今後の取り組み

- (1) レシピを活用して家庭でも実践できるようにする。
- (2) 関係機関と十分に連携を図り支援の輪を広げる。
- (3) 交流の場として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とら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、27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。