

介護福祉士養成課程における栄養・調理実習指導の検討と課題

—第一報 受講生の実態調査—

和泉安希子, 作山美智子

Finding a better Method of teaching the Course titled "Cooking for the Health of the Handicapped" Part One

IZUMI Akiko, SAKUYAMA Michiko

This article constitutes the first part of research, which as a whole aims at finding a better method of teaching the course titled: "Cooking for the health of the handicapped" to the students of the department of health and welfare in Sendai College. Here in the first part, the results of a questionnaire survey to the students who attend the class are analyzed. In the questionnaire the following items are dealt with:

cooking class in schools
cooking in everyday life
basic knowledge of cooking

The results showed that
students had little training and practice of cooking in schools.
they did not have much experience of cooking in everyday life.
they often have incorrect knowledge about cooking.

Considering these results, the following will be taught:
improving basic technique of cooking
acquiring knowledge and technique of cooking especially for the handicapped
cooking practice and nursing by using cooking tools and dishes especially developed for the handicapped

In the second part of the research, which will appear in the next bulletin, the changes in knowledge and practice of students before and after the class will be reported.

Key words : department of health and welfare

cooking for the Health, experience of cooking, basic knowledge of cooking technique of cooking,

目 的

国民栄養調査¹⁾によれば、日本人の食生活は年々豊かになり、しかも多様化していることがうかがえる。栄養素摂取のレベルにおいての最も著しい変化は、脂質の摂取増加と動物性食品の摂取に由来する動物性タンパク質の増加であ

ろう。動物性タンパク質の増加は、ただ単にそれ自体の増加にとどまらず動物性の脂質をも増やすことになる。動物性脂質の摂取量の増加は、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患の誘因と考えられており、新たな課題に対応する必要性に迫られている^{2),3)}。しかも、偏った食生活からくる栄養素等摂取量の過不足は多くの家庭に

みられ、特に、肥満等の観点からエネルギーの過剰摂取が注目されている。また、食塩の摂り過ぎが循環器疾患に対して悪影響を及ぼす大きな要因として重要視されている。これら生活習慣病の要因となる物質の摂取方法を含む食生活に対する正しい知識の習得が健康な生活を送る上で、必要不可欠なことと考えられる。

また、多忙な現代社会の中で、日本人の日常食は簡便化の方向をたどり、加工食品、調理済み食品、さらに外食に依存しつつあり、食事は100%外部化することも可能になった。このような状況の中では、日常生活において、食材を自然界に生育したそのままの姿で調理する機会が減少しつつある。しかし、食材の鮮度の見分け方や調理上の性質を知り、自ら調理する技能を養うことは、食をめぐる環境が大きく変わりつつある状況の中であって、自らの健康は自らが管理する能力を養う上で、今後ますます重要なことと考えられる。これらを踏まえた上で、さらに介護福祉士養成では、高齢者や障害者の望ましい食生活のあり方について知識を深め、実習を通じて実践力および応用力を養うことが求められている。

本研究は、本学健康福祉学科における実践報告を含め、介護福祉士養成課程における栄養・調理実習指導の方向性を探ることを目的とした。

今回の第一報では、実習指導にあたって、受講生を対象に行ったアンケート調査の分析結果を報告する。

方 法

1. 調査対象

本学健康福祉学科の3、4年生のうち、「栄養・調理実習」を受講した学生、延べ221名を対象とした。出身高校の学科については、「普通科」、「体育系学科」、「文系学科」、「理数系学科」および「家政系学科」に分類し、また、現在の生活形態については、「自宅通学」、「一人暮らし」、「下宿」、「寮」および「その他」に分類した。

表1 出身学科別調査対象

		普通	体育系	文系	理系	家政系	合計
人数	男	83	4	4	6	0	97
	女	111	5	4	0	4	124
	計	194	9	8	6	4	221

表2 生活形態別調査対象

		一人暮らし	自宅	下宿	寮	その他	合計
人数	男	62	25	5	1	4	97
	女	62	53	0	0	9	124
	計	124	78	5	1	13	221

2. 調査方法

(1) 調査時期および方法

平成11年4月、同12年4月および10月、同13年6月の計4回、「栄養・調理実習」の授業開始時に行った。質問紙法によるアンケート調査をもとに分析を行い、計221名の学生に調査したうち、回答者は221名で、有効回答率は100%である。

(2) 調査項目

はじめに、対象の属性として、出身高校学科および生活形態をみた。

調査項目は、1) 学校教育における調理実習体験の有無および内容、2) 日常生活における調理経験状況および摂食状況、3) 調理に対する知識および食生活上の留意点等を選択肢法および自由記述法で尋ねた。

(3) 調査対象の属性

表1および2に、調査対象の出身学科別および生活形態別内訳を示した。

出身学科別では、普通科出身者が221人中194人と、全体の約9割にあたる87.8%を占め、以下、体育系4.1%、文系3.6%、理数系2.7%および家政系1.8%となっている。

生活形態別では、一人暮らしが221人中124人と全体の56.1%を占め、自宅通学が35.3%、下宿2.3%、寮0.5%、その他5.9%となっている。

結果と考察

1. 学校教育における調理実習の経験状況

(1) 学校教育における調理実習指導の意義

昭和30年代以降、急速な経済成長とともに各種加工食品も普及し始め、日本人の食生活様式並びに摂取食品の内容は「洋風化」「多様化」と称される現象を呈し、食生活をめぐる環境は著しく変化した。40年代後半には、肥満、貧血等アンバランスな栄養素摂取による問題が生じてきた。さらに、近年、心臓病、糖尿病など生活習慣病の発症に大きく関わる“肥満”が若年齢層に増加していることが報告されており¹⁾、青少年期の各発達段階に適した食生活指導の重要性が高まっている。このうち、「調理実習」は、食品の栄養的特質をとらえ、実際に食品に触れ、その鮮度の見分け方、食品の調理上の性質を生かした調理手法、保存法等を学んでいく実践的

学習の場であり、学校教育の各段階でその発達段階に適した調理技能を身につけていくことは、「生きる力」を養う上で最も重要なことと考えられる。

小、中および高等学校における調理実習の経験は、大学における調理実習指導の基礎となる重要な要素である。このことについて、調査した結果を図1および図2に示す。

(2) 調理実習経験の有無

はじめに、学校教育における調理実習経験の有無について調査した結果、全体では、調理実習経験者が、小学校で94.7%、中学校で91.7%および高等学校83.5%であった。8割以上の学生が、初等、中等および高等の各教育段階で調理実習を経験していることがわかった(図1)。

平成元年の学習指導要領の改訂で、「中学校技術・家庭」は男女共学となり、平成5年度より実施されている⁴⁾。食物領域は第2学年で必修

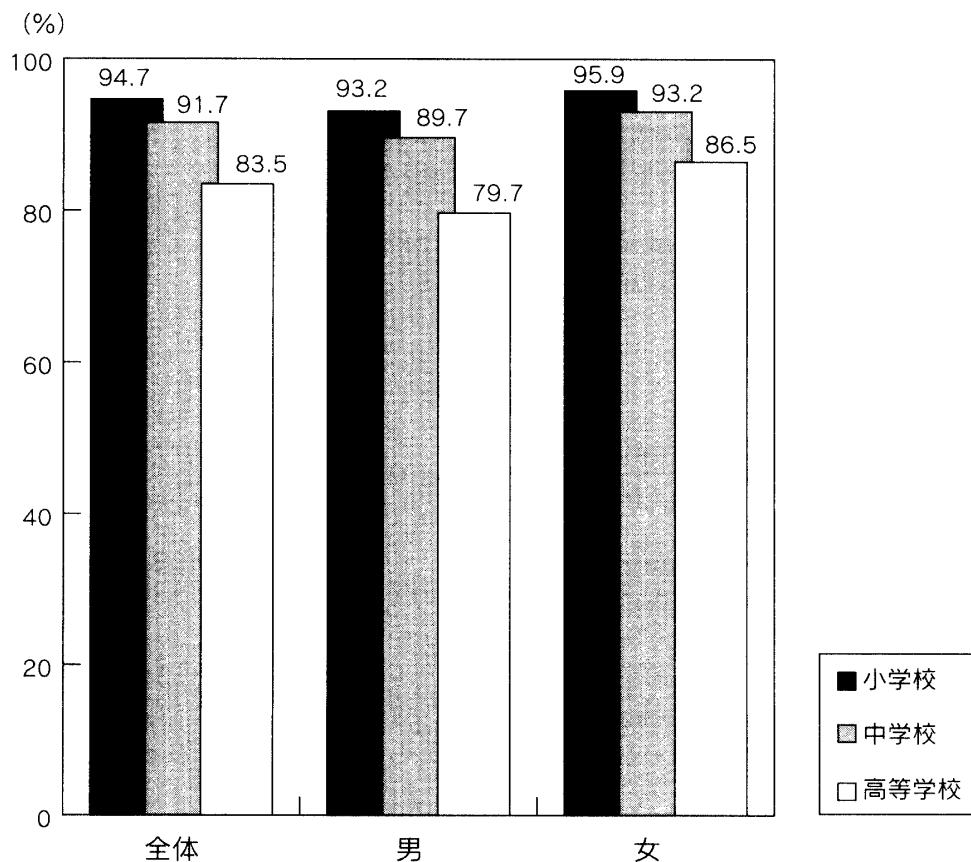


図1 調理実習経験者の割合

領域となった。また、高等学校では、それまで女子のみ必修であった「家庭科」が男女必修となり、平成6年度より実施されている⁵⁾。中学校および高等学校において男子にも「家庭科」履修の機会が与えられたことは、教育の機会均等の視点から意義深いことと考えられる。しかし、高等学校における「家庭科」の履修方法は、「家庭一般」、「生活技術」および「生活一般」の3つの科目からの選択必修であり、その内容は、科目によって異なり多岐にわたっている。さらに、これまで「家庭科」を履修科目としていなかった学校では、調理室がないなど設備面でも問題を抱えており、男子には、調理実習経験者の少ないことが予想されたが、高等学校においても79.7%の者が調理実習を経験していた。

(3) 調理実習の経験回数

次に、調理実習経験者にその回数を聞いたところ、経験回数は、半数近くが、「1～2回」および「3～4回」に止まっている(図2)。中でも、「1～2回」と答えた者の割合が、小学校11.9%、中学校17.2%および高等学校23.2%と、特に、高等学校において実習回数が少ないことがわかる。男女とも、同様の傾向を示しているが、特に男子の場合、「1～2回」と答えた者の割合は、高等学校で34.0%と大幅に増加し、「3～4回」と答えた者と合わせると6割以上の者が少ない調理実習経験しか持っていないことがわかる。

また、高等学校における調理実習経験には、学科の特性も強く影響しているのではないかと考えられ、学科別の調理経験状況についても分析を試みた。しかし、受講生の出身学科は約9割が普通科と偏りがみられ、分析結果には、一定

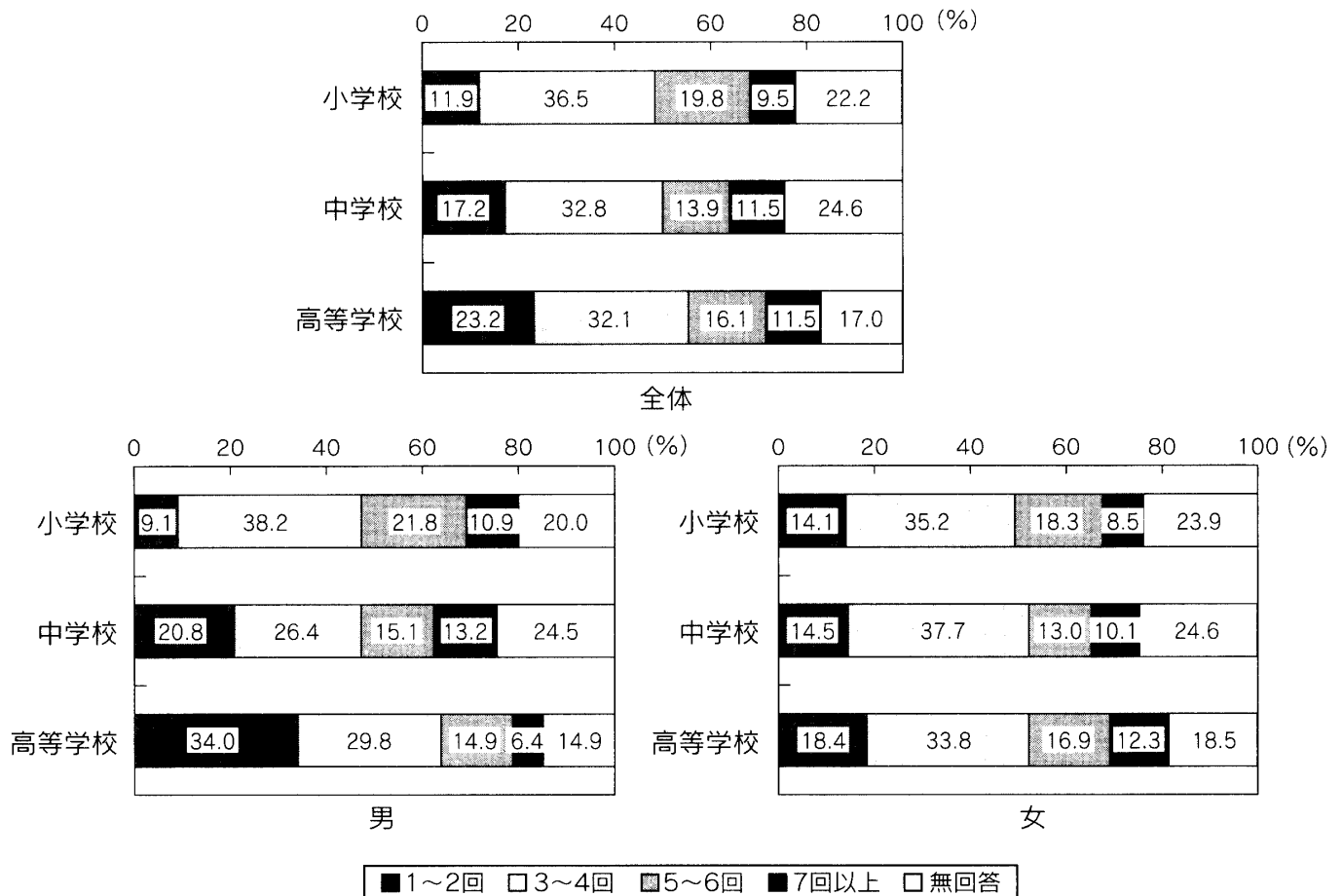


図2 調理実習経験回数

の方向性は見い出せなかった。

(4) 「調理実習」指導の今後の方向性

各学校教育における「調理実習」指導は、それ以前に学んだ調理理論・技術を基礎とし、系統的・発展的な内容であることが不可欠であり、実習の積み重ねが自身の食生活を支える基礎となり、生きる力となると考えられる。

今回の調査で、学校教育における「調理実習」の経験回数は、小、中、高等学校と教育段階が上がるに従って、減少傾向にあることがわかった。しかし、「調理実習」の指導内容をみると、児童・生徒の発達段階に合わせ、より高度な内容が盛り込まれている。例えば、「加熱調理」についてみた場合、小学校学習指導要領では、「ゆでる」および「炒める」の2項目ができることとされているが、中学校では、この2項目を基礎とし、さらに「煮る」および「焼く」ことが履修内容に入ってくる。このように、小・中・高等学校における「調理実習」指導では、その前段階に学んだ基礎的調理理論・技能の習熟を図るとともにさらに発展した教育内容の履修が目標に掲げられており、目標達成に向け、実習時数の確保が必要である。

平成14年度より完全週5日制が実施され、今後授業時数の削減が懸念されるが、1～2回の実習に止まらず、児童・生徒の発達段階に合わせた「調理実習」指導に向けて、適切な授業時数の確保が望まれる。同様に、大学教育における「調理実習」指導にあっても、各学科の指導目標に沿った指導内容および実習時数の検討が望まれる。

2. 日常生活における調理経験状況

「調理」の目的は、具体的には ①自然の食品から有害成分や不用成分を除去すること ②食品の持つ栄養素を体内で利用しやすくし、栄養価を高めること ③加熱操作、非加熱操作および調味することにより、食欲を刺激し、消化・吸収の促進を図ること ④盛りつけを工夫し、魅力ある食卓を演出することにある。

学校教育の中で発達段階に適した基礎的・基

本的な実習を経験し、技能を高めることが望まれるが、日常生活における調理技術の習得も大変重要な要素である。

そこで、受講生の日常生活における調理経験状況を調査した。

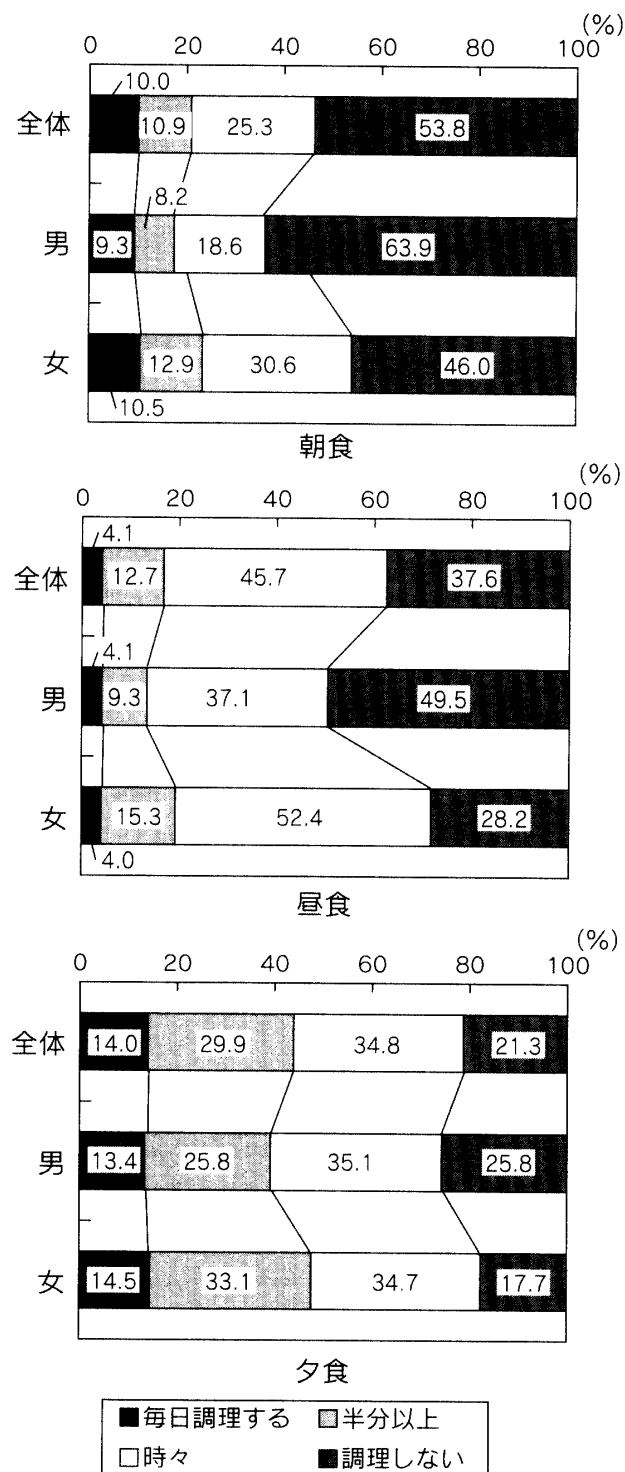


図3 日常生活における調理経験状況

ここでは、学生の「調理」に対する認識についても把握することを目的とした。

「朝食」、「昼食」および「夕食」を自分で調理する頻度について、「毎日調理する」、「週に半分以上調理する」、「時々調理する」および「全く調理しない」の4段階に分類し、分析を行った。合わせて学生自身が「調理」していると考えている内容について自由記述法で調査した。

(1) 全体の傾向

「朝食」および「昼食」は、受講生自ら調理する機会が少ないことがわかる(図3)。特に、「朝食」は、「全く調理しない」者が、全体の5割以上を占め、男子では63.9%と6割を超えた。

国民栄養調査によると、性・年齢別「朝食」の欠食率は男女とも20歳代で最も高く、男27.4%、女13.8%となっている。今回の調査では、受講生の摂食状況も合わせて調査しているが、「朝食」欠食率は、全体で27.6%、男女別では男38.1%、女19.4%となっており、男女ともこれより高い割合を示した。

「昼食」は、「時々調理する」者が全体で45.7%を占めている。学生は、「昼食」を家の外で摂ることが多く、従って、「毎日」あるいは「週の半分以上」調理することは困難だと考えられる。しかしながら、「時々調理する」者の割合が半数近くを占めたことは、在宅の場合は、「自分で調理する」ことが多いのではないかと推察された。このことについては、学生の生活状況をふまえ、さらに詳しい分析を行うこととしたい。また、「昼食」の欠食率は、0.5%と極めて低かった。

3食の中で「夕食」は、最も調理機会が多く、男子においても、「毎日」および「週の半分以上」調理している者が39.2%となっており、予想以上に調理の経験をしていることがわかった。また、「夕食」の欠食率は、0.9%と「昼食」同様に極めて低かった。

(2) 生活形態別にみた調理状況および欠食率以上の傾向を、生活形態別に分析したのが、図4である。

受講生の生活形態は、「一人暮らし」の者56.1%、「自宅通学者」35.3%と両者が全体の9割以上を占め、その他の生活形態別サンプル数は極めて少なかったため、今回は「一人暮らし」の者および「自宅通学者」について分析を

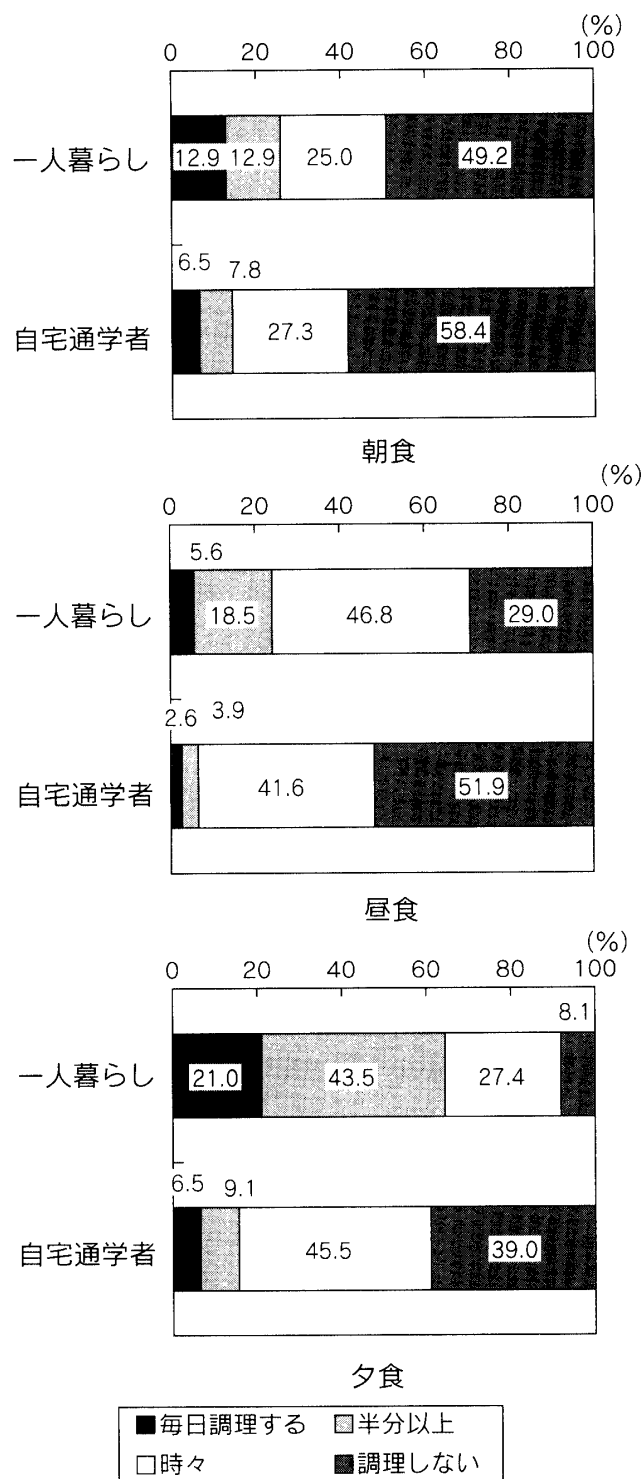


図4 生活形態別日常生活における調理経験状況

行った。

1) 一人暮らしの者

「朝食」は「毎日調理する」のは12.9%と、約1割に止まり、「週の半分以上調理する」者と合わせても3割に満たなかった。逆に、「全く調理しない」者が、49.2%と約5割を占め、「一人暮らし」の場合、「朝食」を調理する機会の少ないことがわかった。また、「朝食」欠食率は、42.7%と約4割を占めた。

今回の調査では、3食についてそれぞれの食事内容についても調査しているが、「一人暮らし」の者の「朝食」は「コンビニのおにぎりとお茶」、「菓子パンと缶コーヒー」等の回答が多く見られ、栄養の偏りが懸念された。

「朝食」は食生活の基本であり、基礎的な知識があれば時間をかけずに簡単な調理でバランスの摂れた食事を作ることも可能である。このことについても、実習を通じて学生の意識を高めていきたいと考えている。

「昼食」は、「毎日調理する」のは、「朝食」の12.9%から5.6%に減少しているが、「週の半分以上調理する」者は、「朝食」に比較して5.6%増、「時々調理する」者は21.8%増となっている。逆に「全く調理しない」者は、20.2%減少しており、調理の頻度が増えていることがわかった。

「夕食」は、「毎日調理する」者が21.0%おり、「週の半分以上調理する」者と合わせると6割以上の者が「夕食」を自分で作る機会が多いことがわかった。

2) 自宅通学者

「朝食」は、「毎日調理する」のは6.5%、「週の半分以上調理する」者は、7.8%と、それぞれ1割にも満たなかった。一方、「全く調理しない」者は、58.4%と全体の約6割を占め、「一人暮らし」の者以上に「朝食」を調理していないことがわかる。

「朝食」欠食率は1.3%と極めて低く、自ら調理に携わることは少ないがほとんどの学生が「朝食」を摂取していることがわかった。

「昼食」は、51.9%と半数以上の者が「全く調理しない」と答えており、「朝食」と同様に自ら調理をする機会が少ないことがわかる。

「夕食」は、「一人暮らし」の者が、自分で作る機会の多いこととは対照的に「毎日調理する」、「週の半分以上調理する」と答えた者はそれぞれ1割以下で、「全く調理しない」者が4割を占めていた。

3) 両者の比較

以上のことから、受講生の日常生活における調理経験度は、生活形態によって全く異なり、「一人暮らし」の者は、「朝食」は、欠食する者も含めて調理に携わることが少ないが、「昼食」には調理する機会が増え、「夕食」については、6割以上の者が、「毎日」あるいは「週の半分以上」調理を経験していることがわかった。しかし、自由記述で「よく調理する献立」について合わせて調査したところ、中には、「レトルトの具を温めてかけるスパゲッティ」や「市販の野菜炒めの素を使って野菜炒めを作る」等の回答が多く、調理技能の習熟度は、低いことが予想される。また、献立に変化がなく、栄養の偏りが懸念される。

一方、「自宅通学者」は、「朝食」、「昼食」および「夕食」すべての食事について調理経験が少なく、「全く調理しない」者が半数を占めており、予想以上に、調理経験の不足が明らかとなった。実習を指導する中で、食材の名称がわからなかったり、店頭価格を全く知らない学生が見受けられるが、このような日常生活における調理経験不足が要因と考えられる。自ら食材の購入をすることで食材の鮮度の見分け方や平均的な価格を知ることができ、さらに、経験の中から、食材の保存法や賞味期限に関する知識、調理性等、多くのことを学ぶことができる。実習では、このような日常生活における調理経験の重要性についても受講生に指導していきたいと考えている。

受講生の日常の調理状況については、食品の種類や数も含め、詳しい分析を進めたいと

考えている。

3. 調理に関する知識

「調理」には、献立の作成に始まり、食材料の選択、食品の調理性、調理手法等における基本的な知識の習得が必要である。これらの知識を得た上で、「実習」を行うことにより、作業効率の良い適切な調理を行うことができる。

本学における「栄養・調理実習」では、介護福祉士養成課程としての特性を踏まえ、高齢者および障害者の食生活をより豊かにする食事内

容の検討と調理技術の習得を目標として実習を行っているが、受講生の「調理」に関する基礎的知識の理解状況を把握することは、実習を指導するにあたって、必要不可欠な条件である。

これまで、受講生の学校教育および日常生活における調理実習・調理経験状況について分析を行ったが、次に「調理に関する基礎的知識の理解状況」について分析を行った。

今回は、本学で実施している「栄養・調理実習」指導内容の基礎となる項目の中から「調味

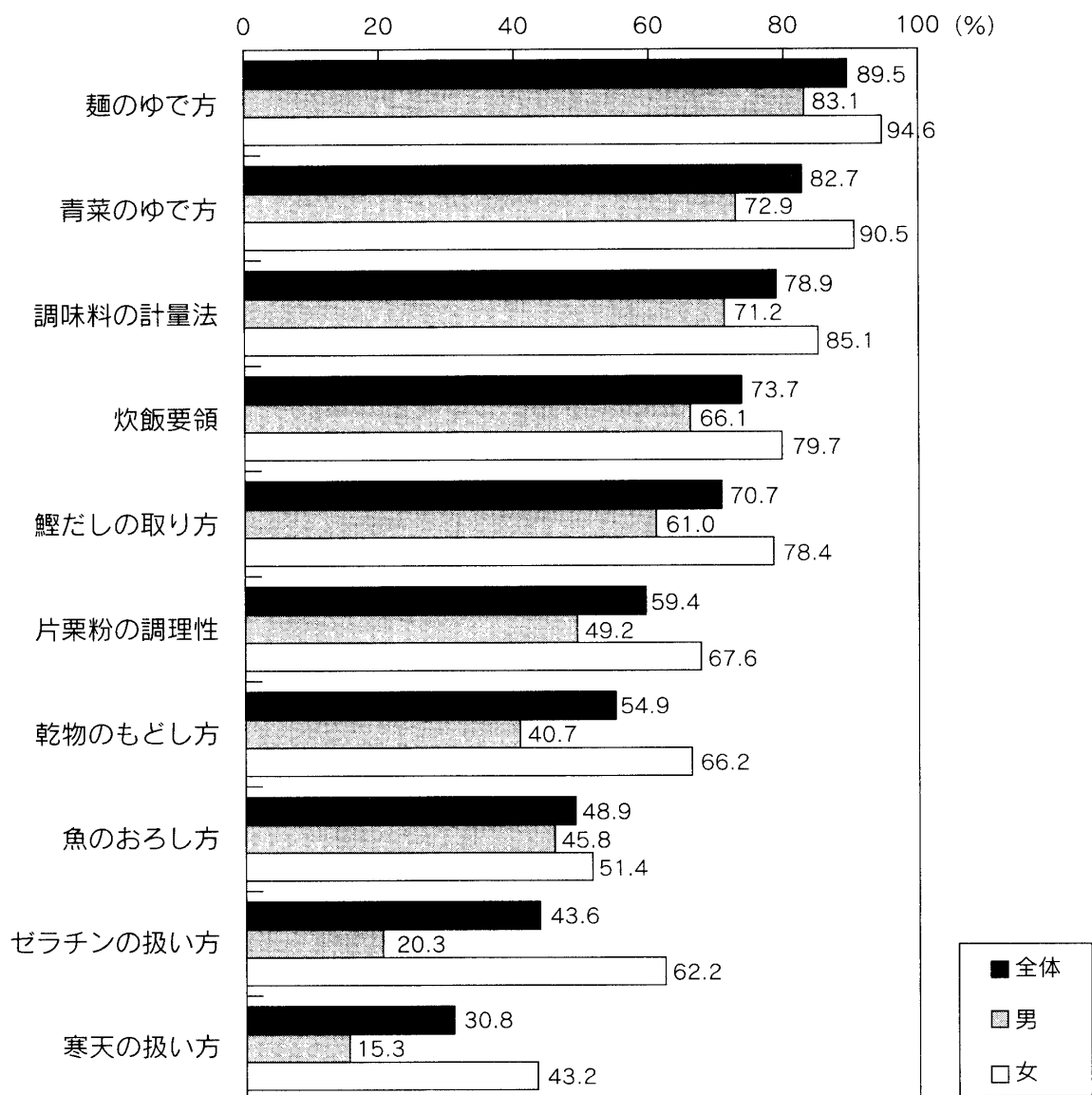


図5 基礎的調理知識の理解度

料の計量」、「炊飯要領」、「鰹節のだしの取り方」、「青菜のゆで方」、「魚のおろし方」、「乾物のもどし方」、「麺類のゆで方」、「ゼラチンの扱い方」、「寒天の扱い方」および「片栗粉の調理法」の10項目について理解度を調査した。

(1) 知識の有無

はじめに、上記10項目について「知っている」、「知らない」の2者択一方式で回答を求めたところ、全体では、「麺のゆで方」および「青菜のゆで方」については、それぞれ89.5%および82.7%と8割を超える者が「知っている」と回答した。以下、「調味料の計量法」78.9%、「炊飯要領」73.7%および「鰹だしの取り方」70.7%となっている。一方、「魚のおろし方」、「ゼラチンの扱い方」および「寒天の扱い方」の3項目については、「知っている」と答えた者は、それぞれ48.9%、43.6%および30.8%となっており、全体の半数に満たなかった(図5)。

さらに、それぞれの項目について、「知っている」知識について記述してもらったところ、学生の調理に対する知識が低いことが、推察された。例えば、「炊飯要領」については、全体で73.7%と7割を超える者が、「知っている」と答えているが、その内容について尋ねたところ、「知っている」のは、炊飯器による炊飯要領と答えた者が多数を占めた。

大学における「調理実習」では、各調理操作について、正しい調理理論の把握、理論に基づいた実習および応用が必要とされる。次に、例を挙げて述べていきたい。

(2) 炊飯要領に関する知識

「炊飯」の目的は、米のでんぷんを完全に糊化させ、適度な粘りと硬さを持つ食味の良い飯に炊きあげることである。

はじめに、「洗浄」についてであるが、米の表面には、細かい糠やほこりが付着しているため、それらをきれいに除去する目的で「洗浄」は行われる。最初の洗いは糠を含んだ状態なので、この中に長時間米を入れておいたり、この中で

研いだりすることは避けなければならない。手早く水を換え、洗浄する必要がある。また、最近の乾燥機を使って乾燥させた米は乾燥度が高いため、急激に水を入れて力強く研ぐと割れる危険があるので、軽く研ぐことが望ましい^{6)・7)}。しかし、受講生に「炊飯要領」について「知っている」ことを、自由記述で尋ねたところ、受講生の多くはこれまでの経験の中で「最初の水を捨てずにそのまま研ぐ」(約9割)、「米は力を入れてぎくぎく研ぐ」(約7割)あるいは「ザルの中で研ぐ」等、間違った知識を得ていることがわかった。

一方、洗浄直後の給水率は約6%、付着水は約10%であるが、最近この「洗浄」の工程を省くことのできる「無洗米」が登場し、消費者の支持を得てきている。「無洗米」については、「洗浄」における吸水が行われないので、この後述べる「加水および浸漬」の工程における加水量を一般の米より多くする必要がある。

このように、「調理」には常に、時代の動きに即応した新しい知識と技能の習熟が必要であり、受講生には、現代の食生活に即応した調理指導をしていきたいと考えている。

次に、「加水および浸漬」であるが、好ましい飯の炊きあがり重量は、米の2.2~2.4倍である。そのためには、加水量は蒸発分を考慮して米の1.5倍とするのが標準である。これは容量で1.2倍である。この米に対する加水分量については、受講生の8割以上が理解できていなかった。米を炊くときには、炊飯器に付属している計量カップで米を計量し、洗浄後炊飯器に記されている目盛りに合わせて加水することで炊飯を行っており、1カップの米重量も知らない者が多数を占めた。加水量は、米の種類や新・古、飯の用途などにより異なる。このことについても、受講生に理解させていきたい。

一方、米は、約15%の水分を含むが、でんぷんの糊化には最低30%の水分が必要とされ、浸漬は米中心部まで吸水させるために行う。吸水は水温が高ければ早く、また、浸漬の初期に

著しい。常温では約30分の浸漬が必要である。

次に「加熱」であるが、米のでんぷんが糊化するためには98℃で20～30分要するが、この糊化をさせる過程が加熱である。加熱の仕方には常法と湯炊き法とがある。常法では、温度上昇期、沸騰期、蒸し煮期および蒸らしの各段階があり、それぞれの段階に必要な時間と温度がある。

このように、「炊飯要領」には、多くの基礎的知識が必要である。受講生の理解状況を把握した上で、本学における「栄養・調理実習」では、これらの基礎的知識の習得と技能の習熟を図るため、鍋による炊飯を実習に取り入れており、今後も指導していきたいと考えている。

(3) 魚のおろし方

次に、受講生の中で「知っている」者の割合が少なかった項目として「魚のおろし方」が挙げられる。和泉がこれまでにを行った研究^{8),9)}においても、小学生および中学生に同様の傾向が見られた。

「魚」は、動物性タンパク質の供給源としての意義が深い。食生活の洋風化に伴い、畜肉に押され気味の傾向がある。国民栄養調査によれば、年齢別の摂取量は39歳以下では平均を下回り、若い世代ほど摂取量が少なくなっている。また、消費動向についても、水産物の消費の特徴として年齢による格差が存在し、特に近年、若年齢層の魚離れが指摘されている¹⁰⁾。

今回の調査でも、「魚のおろし方」を「知っている」と答えた者は、全体の5割以下となっており、小、中学生と同様に大学生においても魚離れの傾向が見られた。

近年、流通加工技術のめざましい進歩に伴い、私たちの身の回りには、多くの加工食品があふれている。また、「魚」は、切り身の状態で流通する機会が増え、消費者が魚を丸ごとの状態からおろす機会が減少してきている。しかし、「魚」は、獣鳥類など他の動物性タンパク質性食品に比較して、丸ごとの状態で入手可能な食材である。丸ごとの状態から「おろす」、「下ごしらえ」お

よび「素材の調理性を生かした部位別調理法」を総合的に学ぶことのできる教材である。また、「魚」は季節により脂質や呈味成分の含量が変化し、それぞれの「魚」には、脂質含量や呈味成分が増加し、かつ漁獲量も増える「旬」といわれる時期がある^{11),12),13),14)}。このような、食材の季節性に関する知識も受講生に指導していきたい。

本学における「栄養・調理実習」では、「カツオ」を一尾丸ごとの状態からおろし、部位別の調理性を生かした4種類の料理に仕上げる実習を行った年度もあるが、「カツオ」をおろすところを、目の前で見るのは初めてという学生が多く、学生の興味・関心の度合いの高かったことが印象的であった。

「魚」は、動物性タンパク質の供給源としての意義が深いと述べたが、「魚」の脂質には、ドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)などの高度不飽和脂肪酸が多量に含まれており、これらには動脈硬化・心筋梗塞の抑制作用がある。また、DHAには学習能の向上作用も認められており、このほかにも、薬理作用を示す物質が数多く見出されている^{15),16)}。

このように、「魚」は、生活習慣病予防の観点からも有用な食材であるばかりでなく、魚肉は硬タンパク質で構成されている結合組織の割合が少ないので、畜肉よりも軟らかく、咀嚼機能の低下している高齢者および身体障害者にとって好ましい食材である。このような観点から、今後も、「栄養・調理実習」指導の中で、「魚」を教材として取り上げ、実習していきたいと考えている。

(4) 片栗粉、寒天およびゼラチンの調理性

この他、片栗粉は、嚥下機能の低下した高齢者や障害者の食事を調理する場合のとろみ付けに有効である。また、食欲増進のためには、調理を適温で配膳することが望まれるが、高齢者・障害者の食事の特徴として食事にかかる時間が長くなることが挙げられる。料理が冷めないよ

うに、保温皿などの食事介助用具の使用も重要であるが、片栗粉には保温効果があり、汁物をはじめとして料理に添加することで、保温効果を高めることができる。しかし、料理に加える場合は、粉のままではなく、必ず水溶きにして加えること、また、でんぷんの糊化に必要な加熱をすることなどの、基礎知識が必要である。

また、寒天やゼラチンは日常の食生活において利用頻度の少ないことが予想され、今回の調査でも受講生には、認識の低い食品であったが、片栗粉と同様に嚥下機能の低下した場合の献立に非常に有用な食品である。また、それぞれミネラル源、タンパク源としての価値が高いばかりでなく、その調理性を生かして寄せ物に利用し、高齢者や障害者の食生活に彩りを添えることができる。これらの食品についても、それぞれに凝固温度、融解温度が異なり、膨潤の方法、使用濃度および添加物による影響に至るまで幅広い知識が必要であり、介護福祉士養成講座にあつては、さらに調理に応用していくことのできる調理技能の修得が受講生に求められていると考えられる。

これらの食品の調理性についても、実習を通じて、正しい調理法および応用を受講生に指導していきたい。

結 論

本研究は、介護福祉士養成課程における「栄養・調理実習」指導の方向性を探ることを目的とし、研究を行っている。

今回は、その第一報として、本学健康福祉学科、「栄養・調理実習」受講生を対象に、「これまでの学校教育における『調理実習』の経験」、「日常生活における調理経験」および「調理に関する基礎知識」について調査・分析した。

その結果、次のことが明らかになった。

1. 受講生の学校教育における調理実習経験について調査した結果、全体の8割以上の者が小、中および高等学校で調理実習を経験して

いた。しかし、その経験回数は少なく、特に高等学校において調理実習経験の少ないことが明らかになった。

調理実習は、実際に食品に触れ、その鮮度の見分け方、食品の調理上の性質を生かした調理手法および保存法等を学んでいく実践的学習の場であり、基礎的・基本的調理技術を学ぶ場である。児童・生徒の発達段階に合わせた学習内容を、継続的・発展的に学ぶことが重要と考えられる。小・中・高等学校における「調理実習」では、指導内容の修得に適した実習時数の確保および系統的な学習内容の検討が望まれる。

2. 受講生の日常生活における調理経験状況について調査したところ、「朝食」については、調理する機会が極めて少ないことがわかった。また、「朝食」の欠食率が高く、特に男子にこの傾向が強く見られた。「朝食」は一日の活動エネルギー供給源としての意義が深く、このことについても実習を通じて指導していきたいと考えている。また、3食の中では、「夕食」を自ら調理する頻度が高かった。

生活形態別に分析した結果、「一人暮らし」の者は、夕食を中心に自ら調理する機会の多いことが明らかとなったが、調理内容はレトルト食品や加工食品の使用が多く、また献立に変化の少ないことがわかった。栄養バランスの偏りが懸念され、この点についても、受講生に指導していきたい。

一方、「自宅通学者」は、いずれの食事の場合も調理経験が少なく、「全く調理しない」者が5割を占め、家族依存型の食生活を送っていることが明らかとなった。

日常生活における調理経験は、食品に対する知識および調理技術の向上に重要な役割を持っており、出された物を食べる受動的食生活から能動的食生活へ、学生の意識を変えていきたいと考えている。

3. 調理に関する基礎的知識について調べた結果、受講生の理解度は調査項目によって大き

く異なった。また、誤った知識を持って日常生活において「調理」を行っている者も多かった。「調理」には常に時代の動きに即応した新しい知識の習得と技能の習熟が必要であり、受講生には、現代の食生活に即応した調理理論および調理技術を指導していきたいと考えている。

今回の調査から、受講生は、学校教育および日常生活における調理経験が少なく、調理に関する基礎的な知識についても誤った理解がされていることが明らかとなった。

大学における「調理実習」指導は、各学科の設置目的に合わせた指導内容の検討が必要である。介護福祉士養成課程における「調理実習」指導では、日常食の調理を基礎に、介護食の調理理論および技術の習得に発展させた調理指導が必要と考えられる。

本学における「栄養・調理実習」指導では、今回報告した受講生の実態に合わせ、第一段階として、日常食の調理を通じて、調理に関する基礎的・基本的な理論および技術の習得を図っている。その上で、日常食から介護食を調理する技術を指導し、さらに、昨年度より障害者用調理器具および食事器具を使用した実習の展開も行っている。

第2報では、本学における「栄養・調理実習」指導の取り組みについて、受講前と受講後の学生の調理に対する意識の変容も含め、実践報告をすることとしたい。

【参考・引用文献】

- 1) 健康・栄養情報研究会編、国民栄養の現状 平成10年国民栄養調査結果、第一出版、2000、pp.29-44.
- 2) 西山隆造・三宅紀子・鶴水昭夫、食と健康の科学、オーム社、1999、pp.1-6.
- 3) 山本 茂・奥田豊子編、栄養科学シリーズNEXT 食生活論、講談社、2000、pp.93-96.
- 4) 文部省、中学校学習指導要領 解説―技術・家

庭編一、東京書籍(株)、1999、pp.48-55.

- 5) 文部省、高等学校学習指導要領解説 家庭編、実教出版、1994、pp.31-32、46-47、61-62.
- 6) 福祉士養成講座編集委員会編、介護福祉士養成講座 9 栄養・調理、中央法規、1997、pp.100-101.
- 7) 早坂千枝子・角野幸子編、調理学実習―献立と調理一、弘学出版、1994、pp.18-19.
- 8) 植村千枝・和泉安希子、小学校における「魚」教材の検討と課題、1993、茨城大学教育学部教育研究所紀要、pp.105-112.
- 9) 和泉安希子・植村千枝、中学生の「魚」に対する意識調査―家庭科教育における「魚」の教材科に向けて―、1998、日本教科教育学会誌、pp.45-53.
- 10) 農林統計協会編、図説 漁業白書 平成10年度版、2000.
- 11) 鴻巣章二・須山三千三編、1987、水産食品学、恒星社厚生閣、1987、pp.48-61、80-84.
- 12) 河村洋二郎・木村修一編、うま味一味の再発見一、女子栄養大学出版部、1987、pp.140-174.
- 13) 和泉安希子・落合芳博、茨城県産魚類の筋肉成分組成の季節変化、1994、茨城大学教育学部紀要、pp.109-119.
- 14) 和泉安希子・落合芳博、二、三の海産魚の旨味の季節変化について、1995、茨城大学教育学部紀要、pp.147-154.
- 15) 前期2)、pp.92-107.
- 16) 科学技術庁資源調査会編、5訂 食品成分表、女子栄養大学出版部、2001、pp.414-415.

(平成13年10月31日受付、平成13年11月22日受理)