

公開講座「男性料理教室」を開催して

－ 地域交流活動実施報告 －

榎本迪子・若本ゆかり・佐藤由美子・平塚理佳

1. はじめに

現在、我が国においては、少子・高齢化の進行、生活習慣病の増加、要介護高齢者の増加、医療費の増大等の社会的な背景を踏まえて、健康寿命の延伸とQOLの向上を図ることを基本理念とした健康づくり対策「健康日本21」が推進されている。

対策の内容は、対象分野別に9項目の目標設定が示され、その筆頭には“栄養・食生活”の分野として、適正体重の維持率向上と並んで『質・量ともに、きちんとした食事をする人の増加』を掲げ、現状の56.3%から2010年には70%に上げることを目標にしている。

これは、毎日の栄養や食生活が人々の健康—とりわけ生活習慣病の予防、QOLの維持・向上に重要な役割を占めているからに外ならない。

栄養及び食生活改善の目標達成には、ひとり一人が正しい知識と効果的な実践方法を身につけ、自ら進んで改善したり健康的な生活習慣を定着させようとする意識や努力が必要である。

従来、我が国では調理を女性の担う家事労働とする認識が強く、大多数の男性は、自分の食する物についても無関心であったり、量や嗜好が満たされれば良しとした風潮が身受けられた。

しかし、近年、成人男性にも栄養・調理に関する興味・関心の高まりが感じられ、公民館等において、男性を対象とした料理教室が開設されていることは、喜ばしいことであるが、学びの場は多いとは言えない現状である。

一方、大学には社会との交流を深め、持てる機能を地域に還元し、共に発展する姿勢が望まれることから、栄養健康学科の特徴を生かした社会活動一つとして、地域の男性を対象に、栄養・健康・調理を内容とした『おやじの味・料理教室』と称する講座を開設して5年が経過したので、その状況を報告する。

2. 講座の目標

“調理”は男性にとって生活の自立のための一手段としてだけでなく、家族との触れ合いや絆を深め、頭や手先を使うことによって老化の予防にも役立ち、気分転換やストレス解消に

もなるなどの効用を持つ。また、料理をつくる喜びや食べる楽しみを体験することによって、栄養や食事に対する興味、関心は倍増することから、成人男性に、栄養・食事に関する知識、及び調理の基本技術を習得する場を提供し、自ら健康的な食習慣を実践する契機となることを目標とする。

3. 実施状況

(1) 実施内容及びカリキュラム

初年度は、健康・栄養・食事および調理に関する基礎的な内容を主に作成したカリキュラムに沿って実施し、2年次以降は受講者及び担当者の意見や希望、評価を考慮して、回数や内容の部分修正を行った。基本的なカリキュラムは表1のとおりで、5回を1コースとし、月1回、土曜日の開催とした。調理実習は受講生の年齢、地域等を考慮して4人一組のグループに分け、各班にスタッフ1名を配置した。

一回の講座は、概ね講義(45分)、実習説明(15分)、実習(60~90分)、試食・座談会(30~40分)、片付け(20~30分)の順に進め、終了時には修了証書を交付した。

(2) 受講者の募集方法及び応募者数

当初は下関市広報紙やタウン情報紙に募集記事の掲載を依頼した他、近辺の公民館にチラシの持参もしたが、応募者の殆どが市広報紙で情報を得たことが分かり、3年次以後は市広報紙のみの募集とした。

初年度から定員を超える申し込みがあり、翌年度への繰越しや、再応募者に辞退を依頼するなどして調整した。

受講者の要望や意見を把握し、講座内容に反映させて満足度を高めるため、開講案内にアンケート用紙を添付し、初日に回収した。以下にその結果を含めて記す。

(3) 受講者の状況

対応するスタッフの員数や設備等を勘案して、1コースの定員を25名前後とし、延べ受講者は122名となった。年代別受講者数は、20代2人、30代3人、40代10人、50代27人、60代60人、70代19人、80代1人で、2/3強が定年前後に集中している。受講者の最年少者は26歳、最高齢者は84歳、各コースの平均年齢は57~63歳で、“退職を機に一念発起して”との意思を感じる。

受講申し込みは、自分の意志で73%、家族に進められて18%、友人に誘われて9%で、応募者

表1 カリキュラム

回数	主 題	内 容	調 理 実 習
1	(開会) 調理を始める前に	計り方のコツ ・さじ, カップ ・目計り, 手計り ・火加減, 水加減 ・時間, 温度 調理道具と使い方	楽しくおいしく ・ごはんをおいしく ・手順を考えて ・上手なだしの取り方 [炊飯, 炒め物, 汁物] (魚or肉をメインに)
2	うまいまずいは 塩加減	調味の割合 ・材料と調味料の 深い関係 ・調味料の知識	・切り方いろいろ ・味付けのポイント [煮物or焼き物, サラダ] (卵をメインに)
3	栄養と食品の基礎 知識 I	栄養素の役割り ・五大栄養素 ・あなたの適量は?	・魚の三枚おろし [揚げ物or焼き物, 和え物] (魚をメインに)
4	栄養と食品の基礎 知識 II	同じ仲間を覚える ・6つの基礎食品 ・食べ方チェック	組み合わせのよい食べ方 主食, 主菜, 副菜 [洋風家庭料理]
5	『葉より養生』	健康的な食習慣を ・食生活指針 ・食習慣を見直す	・何か一つの得意料理を [寿司or炊込み飯, 蒸し物] (御飯料理をメインに)

の積極性が伺える。

受講者の家族構成は、単身4人、夫婦のみ70人、2世代32人(内2人世帯2人)、不明16人で、約6割が、夫婦二人暮らしであった。妻に急逝されて、思いがけず自分が調理をしなければならぬ立場になった人も複数含まれていた。

(4) 受講理由(複数回答)

受講の理由は次のように、趣味や楽しみのためにという余暇の部分と、知識やいざという時の対処に備えてという実益の部分とが共存している。

- ・いざという時の備えとして、料理を覚えておきたい(65%)
- ・食生活や健康についての知識を高め、生活習慣の改善を図りたい(56%)
- ・趣味や特技の一つに加え、気分転換を図りたい(53%)
- ・調理に興味があり、作る楽しみを味わいたい(48%)

- ・家族を喜ばせ、団欒や絆を深めたい (35%)

(5) 調理に対する意識 (複数回答)

- ・男性も子供の頃から、家庭や学校で調理を体験させるべきである (72%)
- ・「男子厨房に入らず」の考えは古い (65%)
- ・共働き世帯では、家事や炊事を分担するのは当然である (50%)

など、調理に対する意識は、年代を問わず男女の役割分担へのこだわりが薄れ、互助姿勢が見られる。しかし、男性のエプロン姿は格好が悪い、料理は女性の領分であるなどの考えを固持する少数意見も含まれていた。

(6) 調理経験と頻度、メニュー

調理経験の有無はほぼ同数であり、無しの3割が炊飯も未経験となっていた。経験者の調理頻度は月に1~2回が最も多く、次が週1~2回で、妻の入院や外出、仕事、親の介護などで留守になる時が殆どであるが、中には暇なとき、日曜の朝という回答もあり、暇つぶしに腕まくりをする場面もうかがえる。

調理経験のある料理ベスト5は、ご飯、みそ汁、卵焼き、ラーメン、野菜炒めで、オムレツ、丼物は全く経験がなかった。

得意料理としては、みそ汁、カレー、チャーハン以外は共通のメニューが無く、家庭で作られる頻度が高く、簡単な調理が父親(夫)のレパートリーとなっている。

レシピを作る際、調理経験の無い男性には、適量とか少々表現では理解されず、塩一つまみの目安量、みそ汁1杯分の味噌、一人分のだしの材料等の分量や高を目で覚えられるように実物表示や計量を行ったり、詳しく分かりやすい作り方の記載を心掛けたつもりであったが、使い慣れた調理用語を解説したり、平易に記載する難しさや、初心者には判断に困る表現の多い事に気付かされた。

(7) 作ってみたい料理、実習献立

主材料毎に料理名を自由記入する質問では、魚…煮魚、刺し身 肉…肉じゃが 卵…茶碗蒸し、卵焼き 豆腐…麻婆豆腐 野菜…煮物 御飯物…炊込み御飯 汁物…みそ汁などの希望が多かった。主材料毎に二者択一方式での調査結果は図1のとおりで、いずれも実習献立を決定する場合の参考にした。

実習献立の作成に当たっては、受講者の平均栄養所要量を算出し、1日の1/3を昼食で摂取するとして、それに見合う栄養量が確保でき、「主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく」を基本に考え、一食分の量や組み合わせのモデルとして、視覚からの理解も得られるように留意

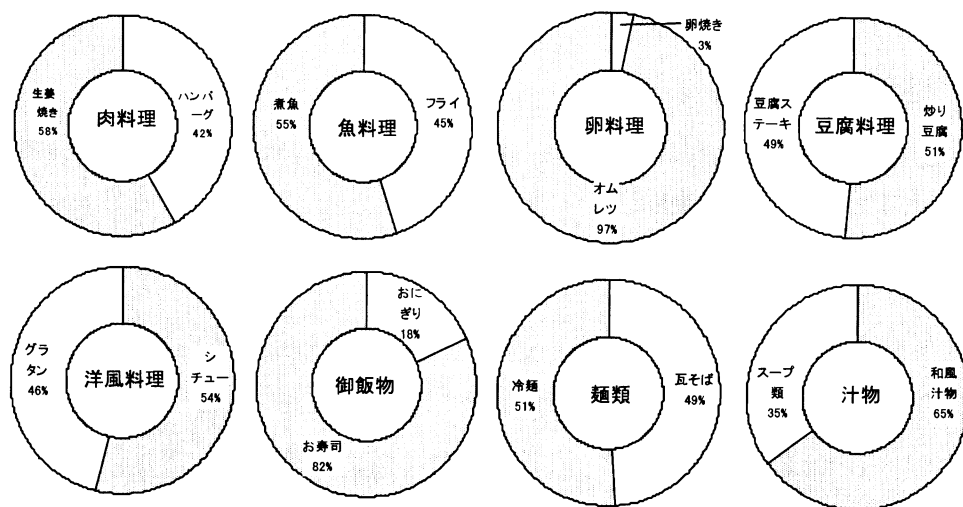


図1 作ってみたい料理はどっち?

した上で、出来るだけ希望を盛り込むようにしたが、限られた回数では十分な反映が出来なかった。

(8) 健康診断の結果と栄養指導

過去に受診した健康診断について、記載のあった89人中の65%に何らかの所見があり、項目別では中性脂肪 (40%)、血圧 (35%)、血糖値 (21%)、総コレステロール (20%) の順に多かった。

また、有所見者の約6割が栄養指導を受けていたが、その内守っているのは45%で、単発的

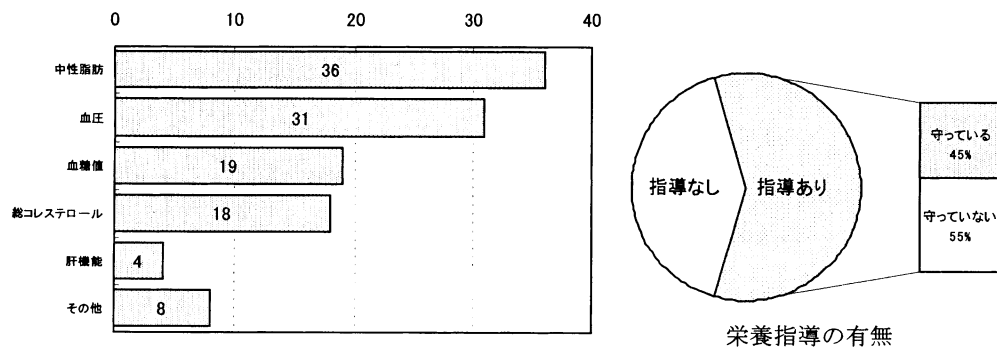


図2 健康診断の結果 (人)

な指導では継続実践は難しいと思われる。(図2)

(9) 食習慣

1日3回、定時に食事をする、肉より魚が多く、酒は嗜むがタバコは敬遠と、好ましい食生活スタイルを持つ人が比較的多かったが、野菜の不足傾向が気になるところである。(図3)

早食い(約40%)や多食(20%)を自認している人がやや多く、食行動是正の必要も感じた。

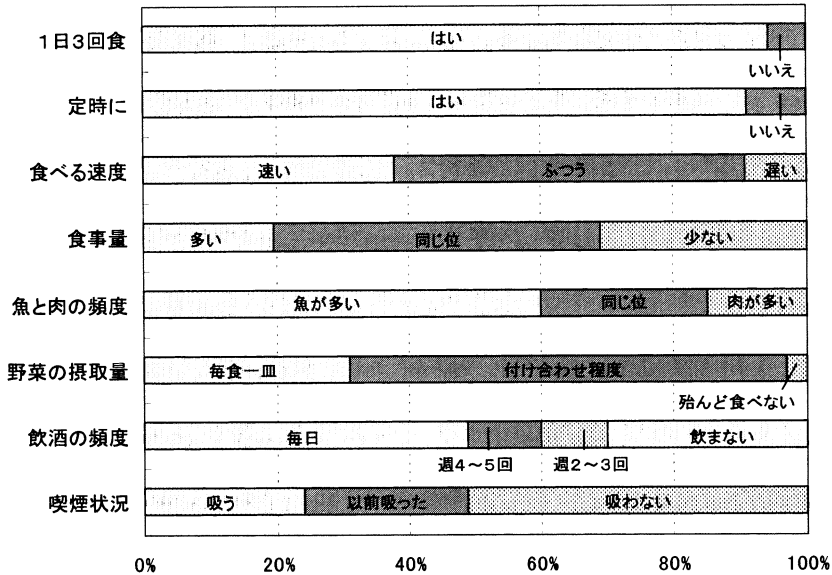


図3 食習慣について

(10) 日常生活で実践していること

健康に関する様々な情報が氾濫している折から、実践している内容も幅広く、比較的多かったのは、食べ過ぎない(11人)、多種類の食品を摂取(9人)、減塩(9人)、少肉多魚(8人)、間食・夜食をしない、油を控える(各6人)などである。

また、〇〇を食べる(バナナ、納豆、梅干し、大豆粉他)と食品名を記載した人もかなりあり、栄養と食事に関する断片的な知識は浸透していると思われる。

(11) 講座に対する要望、意見等

基本を習得したい、自分一人でも何か作れるようになりたい、楽しみにしている、回数が少ない、良い企画であるといった意見から、大きな期待感を持って参加されたことが分かり、満足度の高い内容にするため、毎回強い緊張感を抱いて臨んだ。

4. 終了後の評価, 感想

各コースとも最終日にアンケート調査を実施し、効果判定や以後の参考資料として活用した。

(1) 回数

初年度は4回1コースで実施したところ、少ないという意見が約4割あり、2年次以降5回に増やしたが、適当と少ないは1:1の比率となり、より多くを望む人は増加した。

参加が楽しく、1カ月2回のペースでとか、1年をとおして開催して欲しい等の意見が目立ったが、準備等の関係で月2回としたり、学内行事の多い後期に延長して回数を増やすのは困難と思われる。

(2) 経費

食材料費として初年次1回500円を受講者負担としたが、2年次以降は事務費等も含めた経費を徴収額で賄うことになり、1,000円に増額した。負担額については適当と思うが75%で、他者の講座に比し安価であると思われる。

(3) 講義に対する評価

講義内容についての評価は表2のとおりで、調理の基礎である計量や調味割合など、即実践可能な内容に関しては評価が高く、栄養や食品の知識、生活習慣病に関する内容では、短時間では理解しにくいのか興味が薄れるのか、やや評価が下がって“まあまあ”が増えている。

講義の要否については、94%が必要と答えており、受講態度も意欲的であった。

表2 講義に対する評価

(単位 人)

主 題	大変参考になった	まあまあ	どちらでもない	参考にならない
調理の基本を覚えましょう	82	19	1	0
うまいまずいは塩加減	62	37	4	0
栄養と食品の知識Ⅰ(栄養素を中心に)	54	48	1	0
栄養と食品の知識Ⅱ(食品を中心に)	51	49		0
薬より養生(新しい食生活指針)	55	41		0

(4) 実習献立に対する評価

延べ83品の実習献立は概ね好評であった。◎○△×の評価では、寿司、肉じゃが、オムレツ、ハンバーグ、魚料理などの主菜は“大変よかった”の◎が過半数を占め、副菜や調理経験のある料理は“よかった”の○にランクされていた。酢味噌和えと中華風スープの2品は嗜好に合わなかったようで、どちらでもない△が10%を上回った。

家庭で反復されている料理は、肉じゃが、オムレツ（卵焼き）、魚の三枚おろし、和風サラダ、ごま和え、みそ汁などが高率であった。

(5) 終了後の意識及び行動の変化

図4のとおり、殆どの人が意識や行動に何らかの変化を生じたと回答している。

料理の作り方や鮮度、食品のバランスなどが気になり、外出時も食品数の多いメニューを選んでいる。調理に対して積極的になり、厨房に立つ機会も増えた。調理担当者の苦労が理解でき、感謝の気持ちを抱くようになって、夫婦間の話題が多くなったなど、和やかな食卓風景を推察することができる。これら終了直後の意識や行動が定着することを期待したい。

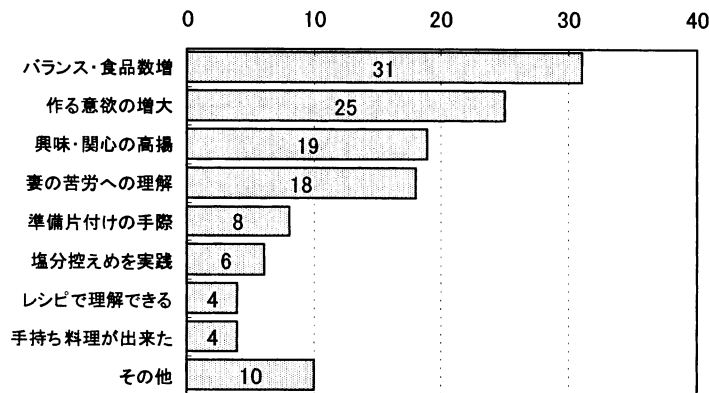


図4 意識・行動の変化（複数回答 人）

(6) 終了後の意見、感想

図5のとおり、継続実施や再受講の希望、基本を習得するため一人で全てをやりたかったという意見が目立った。レシピに写真を入れては？、新語や新食材の紹介も欲しい、などの提言も受けた。企画に対する謝辞や楽しかったという感想は、スタッフには大いなる慰労と励みとなった。

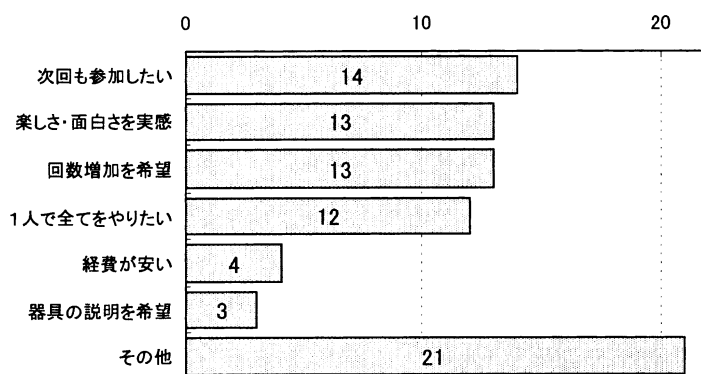


図5 終了後の意見・感想（人）

5. まとめ

5年間に亘るこの試みで、中高年の男性に料理に挑戦する意欲や希望を持つ人が増えていることを実感した。自分も楽しめ、妻や家族を喜ばせ、いざと言うときには困惑することなく、自立した生活がしたいという意気込みが伝わってきた。試食後に自己紹介を兼ねた感想や意見発表では、楽しくて開催日が待遠しいとか、毎回必ず家で作って家族の賛辞を受けているとか、妻が食事の準備をしないまま外出するようになったとかの話に、笑顔で頷く姿も多く見られた。

初めて包丁を持ち、ぎこちない手さばきで野菜の皮剥きや薄切りに挑戦した人も、3回目4回目となると要領良く作業が進み、予定時間もかなり短縮されるようになった。意見や希望を取り入れて、オムレツや魚の下拵えなど、人任せに出来ないメニューを加えたり、手軽で簡単な料理を意識して電磁調理器を利用したり、とにかく家庭で作れるように仕向けたことが、調理への積極性を高めたと思われる。

また、一班に1人の指導者を配置し、個別に指導・助言できたことは、他の料理教室には無い特長として、受講者には好評であった。

5回では基本を覚えることも技術を習得することも不十分であるが、受講者が食事の大切さを認識し、調理の楽しさや作る喜びを味わい、食に関する興味・関心を高めた結果、意識や行動の変化に結びついたと考えれば、目標はほぼ達成されたと言えるであろう。

この公開講座は、地元新聞や大手の地方版に数回掲載されたこともあり、“おやじの味”というネーミングで地域に定着し、栄養健康学科の存在を周知することが出来たと思っている。

講座開催に当って、学科長には率先して雑務を担当して頂いた。また学長には開講時、閉講時に受講者に激励や労いの言葉をかけて頂いた。この場を借りて厚くお礼申し上げたい。

余録 受講者からの手紙・感想文の紹介 — 抜粋 —

[11年受講H氏]

料理教室の企画から事前準備・運営と大変だったろうと思います。

しかしお蔭様で、仲間の人達と実習するのはとても楽しいひと時でした。

頂いたレシピは大切に保管し、時に触れて我が家で作っています。その中のいくつかは、今では私の得意な料理になり、友人の家族や近所の方を招待した時、また兄弟の家に出向いて食事を共にする時、主菜・副菜あわせて5～6品作り、とても役立っています。

[12年受講I氏]

今回市の広報紙で「おやじの味」料理教室を、強く家内に勧められ参加しましたが、毎日の食事の大切さ、手間ひまの大変さを身をもって知ることが出来ました。

また、会社退職後、健康ありて全て享樂できることを念頭において、体重を10kg減らすために、ウォーキングを始めて3年になります。食事管理は肉を極力少なく（2回/月）魚を多く、野菜はやや多め、ごはんは1杯、朝食後に必ずバナナ1/2本など、全て家内に従っていましたが、今回の講座を受け良い勉強になりました。

[13年受講Y氏]

限られた時間で予定のメニューをこなしていくため、仕方がないとは思いますが、基本を学びたいというのが受講の目的でしたから、経験できない部分があったことが心残りでした。単一のメニューでみんなが基本をマスターできる進め方も必要かと思いました。

でも、常にやさしく指導して頂き感謝しています。下関短大は地域へすばらしい貢献をしておられると思います。

[14年受講S氏]

料理は全く未経験であったので、入門として有益であった。

家では、料理を見ているだけから「手伝う」に、更に「自分で指導を受けながらする」姿勢に転換できた。栄養についても再認識した。

[15年受講A氏]

健康に気をつけるようになり、特に栄養のバランスを心掛けている。

血圧170/90であったものが、現在140前後/80以下で、体調がすこぶる良く、医者も不思議がっている。