

## 「ふれあい食講座」の取り組み

末吉奈保美\*1

(\*1 宇部フロンティア大学短期大学部食物栄養学科)

### Report of the “Fureai Shoku Kouza”

Nahomi Sueyoshi\*1

(\*1 Department of Food and Nutrition, Ube Frontier College)

栄養士養成施設における専門教育科目である栄養指導実習Ⅰ（2年前期）において、地区社会福祉協議会の協力により、50歳代以上の30名を対象とした「ふれあい食講座」を平成27年度から開催している。講座の企画からリハーサル、実施までに数回の授業を充て講座を実施し、後期最初の2回で講座の評価を行っている。

栄養指導マネジメントに基づき対象者像を具体的に絞り、講座のアドバイスやクッキングの内容の詳細を決定、実施、評価することができるよう参加者にアンケートの協力を依頼している。

学生は参加者から多くを学び、参加者からは若い学生と一緒に調理ができてよかったと楽しみにされ年1回の開催であるが継続して実施している。地区と調整し、有意義な講座の開催にむけて取り組みの経過をまとめた。

キーワード：栄養指導実習、栄養指導マネジメント、地区社会福祉協議会、公開講座

Keyword: Nutrition Support Service Practice, Nutrition Support Service Management,  
Open Lecture

## 1. はじめに

### 1.1. 講座の経緯

栄養指導実習は栄養士法施行規則第9条養成施設の指定の基準により「栄養の指導」の専門教育科目として位置づけられている。授業概要は「人々の健康づくりをサポートできる栄養士となるために栄養指導論で学んだ知識や技術を応用し、具体的な進め方を学び、実際に対象者に働きかける体験をする」ものとして実施しており、そのうちの6回を講座の準備及び実施に充てている。

平成26年度までは「ふれあい昼食会」として開催されてきたものが、平成27年度から「ふれあい食講座」（以下「講座」という。）として参加者と調理実習を伴う形で実施している。

「地域の高齢者について理解を深め社会性を身につけるとともに実際に学ぶ」ことを目的としている。また、この講座は公開講座として地域貢献活動の一部に

もなっている。これまでの取り組みを平成28年度からの担当としてまとめ報告する。

## 2. 「講座」の開催方法

### 2.1. 対象

対象地区は、本学の立地する地区社会福祉協議会に一任している。9自治会区の内1自治会区が輪番で該当地区となり、講座実施の案内を作成したもので参加者を募集する。

地域の状況はA市の西方、B川2級河川の東に位置し、JR線、国道が通る人口10,000人の地域である。主要道路沿いには、スーパーマーケット、ホームセンター、レストラン等の商業施設があり、近隣の工場を控えた住宅地域がある一方、北部はC山登山口のある山間部、また、幼稚園から大学までの学校がある文京地区など様々な地区がある。

対象者は平成28年度は60歳以上であったが、地区か

らの要望により、平成29年度以降は50歳以上とした。

## 2.2.会場

主として本学の調理実習室において開催しているが、調理実習室で調理実習しないメニューは給食実習室を使用している。なお、平成27年度は調理実習室のほか講義室、令和元年度はキャンパスの移転により同地区内に施設を移しての実施で実習用食堂も使用した。

## 2.3.内容

講座の内容は30分のアドバイスと60分のクッキングとし、昼食を会食して終了する。アドバイス終了後、クッキング前に調理実習メニューの説明時間を設けている。

アドバイスについては、「これからも地域で元気に暮らしていくために食生活で気をつけたいこと」をメインテーマとし、各年のサブテーマ及びねらい等は表1のとおりである。

## 2.4.通知

講座の参加者及び内容決定後、改めて授業で作成したリーフレットとともに会場案内を同封し開催通知を行う。リーフレットは当日掲示のポスターや配布資料の表紙等にも活用する。

## 2.5.調査アンケート

参加者には原則、事前、当日、事後アンケートの協

表1 サブテーマ及びねらい

年度	サブテーマ	ねらい
平成28年度	今日のご飯が明日の笑顔	調理を通して栄養バランスの整った食事についての理解を深め、家庭での実践に繋げる。
平成29年度	何だこれは！安心してください！塩分控えめですよ！	減塩による高血圧の予防・改善 健康・長寿
平成30年度	レッツ！美味しい！食べたい！クッキング	バリエーション豊かな食事で疾病予防
令和元年度	簡単クッキングで健康に	栄養食生活の知識や技術を知って継続する。

力を依頼し、同意を得て無記名で回答を得、講座の企画評価等の資料としている。当日以外のアンケートについては返信用封筒を同封し郵送により実施している。学生については企画評価を実施している。

## 3.「授業」の実施方法

### 3.1.授業計画

栄養指導実習の授業担当教員は2名で、原則5回の授業において学生と準備して講座に臨んでいる。

使用しているテキストには「栄養指導を効果的、効率的に実施して行動の変容を実現するためには、指導計画をしっかりと作成するとともにマネジメントサイクルを活用し行動の変容が確認されるまで継続指導を行うことが大切である。」<sup>1)</sup>と記述され、当講座の計画もこの記載に沿って進めている。

参加者の実態把握により栄養指導計画を作成し、目標設定、媒体作成、献立作成、食事基準<sup>2)</sup>の確認から、授業3回目にはリハーサル、試作を行い、5回目の修正後講座を実施する。

なお、講座の前日は、授業時間外に食材及び会場の準備を行っている。

### 3.2.グループ編成

学生数の状況にもよるが、平成27年度は2グループ、平成28年度以降は表2のとおり4グループを編成し、各グループにリーダー、サブリーダー、連絡係を置き、授業終了時に各グループからの進捗状況報告により全体の情報を共有している。

Aグループは、主として評価アンケートを担当する。講座当日は受付（図1）、案内を行う。

Bグループは、講座当日のアドバイスを担当し、説明（図2）及び配布資料の作成を担当する。

Cグループは、給食実習室において特別メニュー（図3）を担当する。

Dグループは、実習メニュー、配布レシピの作成を担当し、参加者と一緒に調理（図4）を行う。

表2 グループ編成

グループ	アドバイス	クッキング
計画・評価	<b>Aグループ</b> 継続実践用資料作成 評価アンケート作成 参加者(当日事後)・学生用	<b>Cグループ</b> 特別メニュー作成 給食実習室において、調理実習室で実習しないものを調理 栄養計算 特別メニューレシピ作成・説明
実践・実施	<b>Bグループ</b> 講座当日の説明 情報提供資料作成	<b>Dグループ</b> 食事レシピ作成(配付用含) 栄養計算 発注買出 調理実習室で調理 レシピの説明

表3 参加者の性別年代別の状況 (人)

年度	参加者数	男性	女性	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
平成28年度	30	13	17		8	16	6
平成29年度	29	6	21	4	12	6	5
平成30年度	27	3	25	2	10	14	2
令和元年度	28	7	16	3	7	7	6



図1 Aグループ



図2 Bグループ



図3 Cグループ



図4 Dグループ

## 4. 結果及び考察

### 4.1.参加者の状況

年代、定員を決めて募集するため、毎年30名近くが参加し、参加者の状況は表3のとおりである。年代も50歳代から90歳までと幅広く、性別は女性が多いが男性の参加もある。参加者数と性別、年代については講座当日の欠席や事前アンケートの回収状況により参加者数と一致していない。

### 4.2.生活習慣等の状況

平成27年度は自由記載により食生活についての自己評価のアンケートを実施した。平成28年度以降は学生が考案した簡単なアンケートにより参加者の状況の把握を行っている。

内容としては、健康状態、食品群の摂取状況、身体活動、間食の摂取、家庭での調理の状況、調理済食品の利用状況、咀嚼嚥下の状況は毎年調査している。また、健康のための食事について気を付けていることや健康関心項目、外食の状況、味付けの好み、食物アレルギー、睡眠、喫煙、飲酒等の状況も追加して把握している。その他、体重変化、朝昼夕の食事の摂取、共食者、食事時間、主食・主菜・副菜<sup>4)</sup>の意識、食材の入手、生きがい、水分摂取、排便の状況等の項目を尋ねたこともある。

食品群の摂取状況は食品群の分類、回答方法が一律ではないが表4に示す。食品群により摂取率に違いがみられることは興味深い。

食品の多様性<sup>3)</sup>がすすめられていることから摂取状況の少ないと推察される食品群を使用してクッキングメニューを考案している。

表4 食品群の摂取率 (%)

年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和 元 年度
魚介類	89.7	63	25	87
肉類	65.5	63	21	87
卵	86.2	55.6	57	93.5
牛乳・乳製品	86.2	66.7	89	82.6
大豆製品	72.4	55.6	46	84.8
ご飯・パン・麺			100	93.5
色の濃い野菜	93.1	100	61	91.3
その他の野菜			68	97.8
海藻	65.5	25.9	29	73.9
いも類	58.6		11	71.7
果物	79.3	55.6	54	82.6
油脂類			36	58.7

#### 4.3.クッキングの状況

クッキングの各年のメニューの一覧は表5のとおりである。

参加者で行う実習メニューは太字で特別メニューと表記を変えて記した。

調理実習時間については長時間とならないように配慮し、ゼラチン寄せやスチームコンベクションオーブンを使用する等、調理時間及び調理技術並びに特殊な調理機器が必要なメニューは給食実習室において特別メニューとして学生が調理し紹介している。

食材や調理において不測の失敗が発生することもあるが、適切な対応ができています。また、調理経験の少ない参加者も楽しく調理されている。

表5 メニュー一覧

平成 27 年度	ごはん 豚肉のソースマリネ 野菜のツナ和え ピーマンの昆布炒め コーンミルクスープ	
平成 28 年度	ごはん 豚つくね 夏野菜の南蛮漬け カラフルおから みそ汁 ヨーグルト	
平成 29 年度	五色丼 小松菜の酢の物 ナスの味噌汁 リンゴゼリー 揚げないたまごコロケ アジの香草焼き	
平成 30 年度	ごはん なすの練りこみハンバーグ 小松菜と油揚げのごま生姜和え ハモのすまし汁 夏野菜たっぷりトマトチキンカレー カレーに合うサラダ 七夕夜空の牛乳寒天	
令和 元 年度	ごはん 蒸し鶏 キャベツの酢の物 かぼちゃの煮物 豆乳味噌スープ 牛乳寒天 ヘルシー酢豚風	

#### 4.4.講座のテーマと資料

アドバイスについては、事前アンケートの結果により、サブテーマやねらい(表1)の焦点を絞り、栄養バランスや塩分、クッキングのメニュー等を決定し、各年異なったものになっている。それらに従い学生がパワーポイントのスライドを作成し、作成したスライド、レシピ等により説明を行う。食品の実物などを用意する場合もある。スライド資料及びクッキングのレシピは印刷して参加者に配布している。

講座は1回の開催であるため、配布資料の他に主食・主菜・副菜のランチョンマット、食品群のチェックシート、リーフレット等を考案、加工し配布している。追加配布資料を表6に示す。

表6 追加配布資料

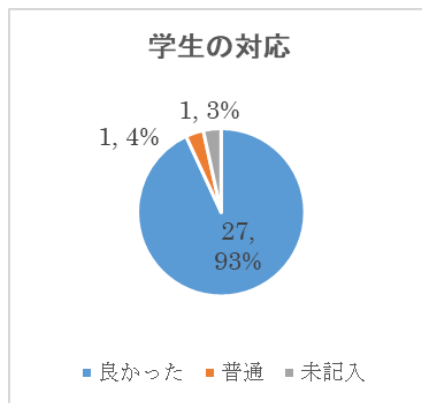
平成27年度	チェックシート
平成28年度	ランチョンマット バンダナ
平成29年度	なし
平成30年度	オリジナルチェックシート
令和元年度	リーフレット

#### 4.5.評価

栄養指導計画の目標に従い評価を実施している。企画、経過、影響、結果等の各評価について設問を考え、当日及び事後アンケートを行っている。事後アンケートについては、講座開催後の1~2カ月後である。

講座開催直後の評価については、企画者である学生、参加者ともにより評価である。講座後の授業において記載事項を記録写真とともに報告し共有している。

「今回初めて「ふれあい食講座」というイベントに向けて、計画的に進めてきました。自分はクッキングの実施班としてみな意見もしっかり聞きつつ何とか軌立を決めることができ、また無事に本番を迎えることができ本当に良かったなと思いました。今回の体験を踏まえて「PDCA」の一通りを学び取ることができま



親切でした  
とても楽しくやれました  
明るくて楽しかった  
孫のような感じ  
良く気がきく  
話しが良くできた  
明るくてとても話しやすかったです  
料理の仕方が解った  
明るい感じがよかったです  
愛しく親切で  
的確に教えて下さった  
とてもテキパキ教えていただきましたはなまるでした  
親切に対応して頂きました  
指導が良かった  
(問いに) 返答が早かった

図5 参加者の評価 (平成29年度一部)

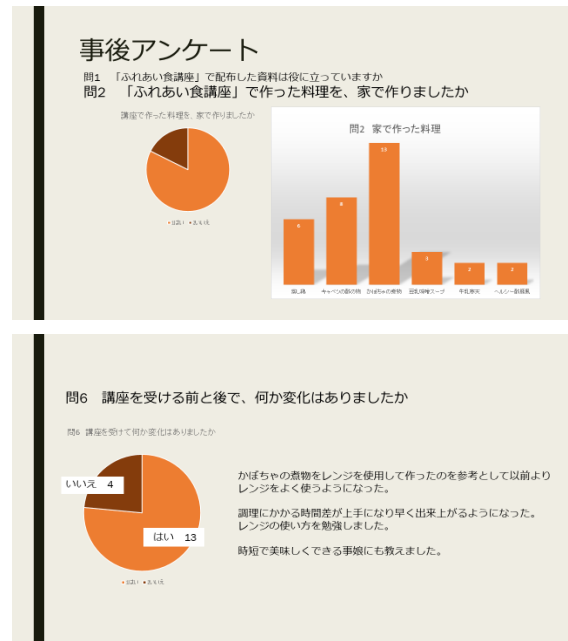


図6 講座の評価 (令和元年度一部)

した。」と講座全体を捉えての記載があることは、グループで担当した部分的な理解に留まらず、講座全体を捉えて把握できていることは学修の成果と思われる。

参加者のアンケート結果の一例を図5に示す。

事後アンケートについては、その後授業において講座の評価を行っている。学生がデータをまとめ報告したものを図6に示す。

#### 4.6.授業運営、記録・報告等

講座の日時、会場、対象者を計画作成時までには地区等と調整し決定後に授業に入っている。

グループ編成は人数に偏りがないよう調整している。

栄養指導計画、グループ編成、リーダーなどは担当者決定後の授業において配布し、前日・当日の学生の役割の一覧を作成し各人の役割を確認して取り組んでいる。

グループ別の授業で実施したことは記録(表7)に残し、講座の報告については実施後学科において共有した。

#### 4.7.課題

栄養指導の課題については、事前アンケートにより項目を検討し状況を把握するようにしている。平成30年度にはゼミ活動としてミニ講座を計画し、講座参加の希望者に食物摂取頻度調査<sup>9)</sup>を実施したが、9名とい

〔食物栄養学〕  
〔実践報告〕

う状況から当調査については実施に到っていない。また、健康状態は殆ど「よい」「ふつう」と回答する参加者の状況等から課題を絞ることが難しい状況があると思われる。

一方で、講座の運営についてはグループに分けて行うため、担当部分のみの理解に留まり全体の把握が難しいことが企画評価における自由記載から推察される。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症対策として、地区社協と調整した結果、地域の高齢者に資料を配布(470枚)し、該当地区での参加者の募集ができず、学外の会場

において人数を20人に縮小して、開催時期を前期から後期に、調理実習の実施ではなく弁当を持参する形に変更した。また、栄養指導実習の対面授業の実施方法も2クラスに分け午前と午後に分けて実施しており、講座全体の把握ができない状態で、講座の実施とともに今後の検討課題である。

当講座の取り組みは、調整することで対象地区や参加者の状況等により、会場、方法等の要件を逐次変更して実施してきた。講座全体を捉えた学修成果の把握ができるよう検討が必要である。

表7 記録(平成30年度)

月 日		アドバイス企画班 Aグループ	アドバイス実施班 Bグループ	クッキング企画班 Cグループ	クッキング実施班 Dグループ
6月 6日	企画1班編成	事前アンケート検討		事前アンケート検討	
6月13日	企画2	アンケート入力 指導案作成			
6月20日	準備1、2	指導案完成			
		案内ちらし作成 継続資料考案	シナリオ パワーポイント作成	栄養基準作成 レシピ作成 栄養計算	
6月27日	リハーサル1	継続資料作成	パワーポイント作成	試作(8人分) 給食室	試作(8人分) 調理室
		リハーサル後修正			
7月 4日	仕上げ・練習 リハーサル	お土産資料作成 ラミネート加工 事後アンケート作成	アドバイス修正 最終リハーサル 講義室	レシピ作成	試作(6/28) レシピ作成
7月10日 16:30～ 授業(1.2年)終了後	前日準備	資料セット	アドバイス練習	調理実習室給食実習室掃除 調味料、材料買出納品(魚以外) 食器準備 調理方法確認	
7月11日 9:00～ (1コマ目履修者以外)	当日準備	受付準備 駐車場、案内等		調理 片付け 給食室掃除(終了後)	調理準備 調理 食器洗浄 片付け 調理室掃除(終了後)

5. まとめ

栄養指導実習 I (2年前期)において、地区社会福祉協議会の協力により「ふれあい食講座」を平成27年度から開催している。講座の企画からリハーサル、実施までに数回の授業を充て講座を実施し、後期最初の2回で講座の評価を行っている。

栄養指導マネジメントにより対象者像を具体的に絞り、講座のアドバイスやクッキングの内容の詳細を決定、実施、評価することができるよう参加者にアンケートの協力を依頼している。

講座の具体的な実施方法や評価などの取り組みは状況の変化に伴い変更している。学生は参加者から多くを学び、参加者からは若い学生と一緒に調理ができてよかったと楽しみにされ年1回の開催であるが継続し

て実施している。

令和2年度においては感染症対策のため開催方法を変更して計画した。今後も地区と調整し、有意義な講座の開催が継続できるように、これまでの取り組みの内容、経過をまとめた。

6. 謝辞

講座の開催に当たり協力いただいた地区社会福祉協議会役員及び職員並びに講座に出席し学生に優しく温かい声掛けをいただいた参加者の皆様に感謝申し上げます。

また、栄養指導実習担当教員、講座の運営に協力いただいた食物栄養学科の教職員にお礼申し上げます。

〔食物栄養学〕

〔実践報告〕

## 7. 参考文献

- 1) 芦川修貳, 田中弘之: 栄養士・管理栄養士のための栄養指導論, 7, 学建書院, 2008.
- 2) 厚生労働省健康局: 生活習慣病その他の健康増進を目的として提供する食事の目安の普及について, 別紙, 2015.
- 3) 文部科学省, 厚生労働省: 食生活指針の解説要領, pp11, 2016.
- 4) 熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博, 天野秀紀, 藤原佳典, 新開省二, 吉田英世, 鈴木隆雄, 湯川晴美, 安村誠司, 芳賀博: 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連, 日本公衛誌, 50, pp1117-1124, 2003.
- 5) 伊藤貞嘉, 佐々木敏: 日本人の食事摂取基準 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書, pp23-31.