

食育に視点をおいた料理教室の教育プログラムに関する 系統的文献レビュー

Systematic Review of the Studies of Educational Programs in the Cooking Classes from
the View Point of “Shokuiku (Food and Nutrition Education)”

中津井貴子、長坂祐二
Takako Nakatsui, Yuji Nagasaka

抄録：

本研究の目的は、食育に視点をおいた料理教室の教育プログラムに関する文献を系統的に収集し、対象者に対してどのような介入を行い、その効果をどのように検証しているかをレビューすることにより、今後の食育活動の一環として料理教室を企画・評価する際のヒントを提案することである。文献の収集は、Google scholar®を利用したデータベース検索、日本食育学会誌（2007～2014年）のハンドサーチ、収集した文献に記載されている参考文献の収集によって行った。最終的に全文精読によって16編を選択した。レビューの結果、料理教室を企画・評価する際のポイントとして以下のことが明らかになった。1) 事前事後でどのような変容が見られたかを検証するために教室の目的を明確にすること、2) 料理教室での実習献立は対象者自身に簡単においしくできるということを実感させるように工夫すること、3) 料理教室の事前事後に実施することで食育の効果を検証する質問紙を作成すること、4) 料理教室の効果を継続、定着させるための啓発資料に調査結果を活用すること。

Abstract：

We systematically reviewed the literatures about the studies of educational programs in the cooking classes from the view point of “Shokuiku (Food and Nutrition Education)”, and proposed some hits for plannings and evaluations of the cooking classes. We searched the literatures using the database of Google scholar®, and also examined the articles reported in the Journal of Japanese Society of Shokuiku during 2007-2014, and references in the collected literatures. Finally we selected 16 literatures by the careful reading of the whole literatures. In this study, we revealed the points to success the cooking classes as follows: 1) clear the purpose of the class to evaluate the effects, 2) develop the easy and appetizing recipes for the participants to wish to eat them at their home, 3) prepare the questionnaires to evaluate the differences before and after the classes, 4) apply the results of the questionnaires for the continuous enlightenment of the participants.

キーワード：料理教室、食育、評価、システマチックレビュー

Key Words: cooking class, food and nutrition education, evaluation, systematic review

はじめに

食育基本法（平成17年7月施行）は、近年の我が国の食をめぐる状況の変化に伴う様々な問題に対処するために制定された。その前文において、「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるべきものである」とし、子どもへの食育を重視している。第2次食育推進基本計画（平成23～27年度）¹⁾は、食育推進のための総合的な施策を提示している。特に、家庭における望ましい食習慣や知識の習得の場として、親子料理教室などにおいて自分で料理する経験や家族で食を楽しむ機会を提供する活動を推進している。

子どもへの食育において、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」の重要性が注目されている¹⁾。本田²⁾らは、保護者の食に関する意識が高いことが、バランスの良い食事と果物、野菜の摂取を心がけるなど中学生の食に関する意識、生活習慣病予防態度、食品摂取頻度、健康状態の良い影響があることを示している。また、山口ら³⁾は、母親の食行動が幼児の食習慣形成要因の一つになることを示し、年齢による発達段階に応じて食事づくりの手伝いを積極的にさせることにより、幼児の食に対する関心を高め、調理技術に加えて、母親の食に関する基本的な考え方を伝えていくことができると報告している。

親子料理教室は、食への関心、調理技術、保護者と子どもの食に関する意識の共有など子どもへの食育として重要な要素を内包する教育プログラムとして優れた効果が期待できる。本研究では、親子料理教室を含む料理教室の実践事例について系統的に文献検索を行い、対象者、介入方法、効果について整理した。特に、効果の評価方法を食育の視点から分析することにより、今後の親子料理教室を企画、運営、評価を行う際の参考資料とすることを目的とした。

方法

1 文献の収集

1) データベース検索

本研究に関連する文献は、Google scholar®が提供する文献データベースを用いた検索によって収集した。検索式は、①対象エリア：児童、生徒、親子、②研究エリア：親子料理、親子料理教室、料理、調理、食育、③研究エリア：評価、効果、成果、調理技術の3群を設け、それらを掛け合わせて検索した。検索により抽出された文献について、表題及び抄録を検討し、本研究に関連する文献を収集した。収集する文献は日本語で書かれたものに限った。

2) ハンドサーチ

食育に関する研究を掲載した「日本食育学会誌」の第1巻第1号（2007年10月）から第8巻第1号（2014年1月）の全25冊に公表された文献について、表題及び抄録を検討し、本研究に関連する文献を収集した。

3) 参考文献の検索

データベース検索及びハンドサーチにより収集した文献に掲載されている参考文献について、表題及び抄録を検討し、本研究に関連する文献を収集した。

4) 全文精読による文献の選択

データベース検索により15編、ハンドサーチにより21編、参考文献の検索により6編、計42編の文献を収集した。これらの文献について、全文精読により、本研究でレビューする文献を選択した。選択の基準は、対象者の人数と属性、研究デザイン、親子料理教室の提供方法、教育プログラムの内容、教育期間（回数、時間）、評価方法、評価時期を明確に記載していることとした。その結果、データベース検索から6編⁴⁻⁹⁾、ハンドサーチから9編¹⁰⁻¹⁸⁾、参考文献から1編¹⁹⁾、計16編の文献を選択した。選択した文献について整理したものを表に示した。

表 食育の評価に視点をおいた親子料理教室等の文献

著者・出版年	種類	対象者	研究デザイン、提供方法、主な教育プログラムの内容と教育期間(回数・時間)	評価方法	評価時期	主な結果	結論
¹⁾ 今本ら (2011) ⁴⁾	ノート	幼児(5,6歳児)の保護者 *幼稚園親子	介入研究 子どもの料理教室(体験学習) 主な教育プログラムの記載なし 4回開催	質問紙調査(記述式)	料理教室体験後	苦手な食品が克服、家庭での食事の手伝いや家庭における諸君話題が増加、家庭での食習慣の改善	子どもの食への関心が高まった

2	曾我部ら (2010) ⁵⁾	報告	小学生(低学年・高学年) *小学生親子	介入研究 親子で参加する食育講座(体験学習) 1回目:「食べものの分類(3色食品群)やそれぞれのグループの働き」120分×2日	質問紙調査(記述式)	実施前と2回目終了時	食べものの働き:楽しかった100%、手洗いチェック:楽しかった86.7%、おやつ作り:楽しかった100%、家で作ってみたいか:作りたい(カワル白玉78.6%、パンケーキ100%)	「親子食育講座」は、子どもたちに調理の機会を与え、調理の楽しさを気付かせ、そのことが自分の食生活への関心を高めるきっかけになることが期待できる
3	今村 (2011) ⁶⁾	レポート	①食育に関心のある親子及び一般(30人)②年長児(50人)③夏祭り来場者(22人) *親子と一般	介入研究 ①親子食育クッキング「地場産物で食育クッキング」②食育クッキング「海苔巻きを作ってみよう」③おさかな食育クッキング「旬魚をおいしく料理しよう」			青森県の豊かな食材を生かした調理講習に力を入れ、地域の食育活動に力を入れ、地域の食育活動に必要な存在となるよう活動を継続していきたい	
4	今村ら (2012) ⁷⁾	レポート	食育に興味ある親子または一般 *親子と一般	介入研究 料理教室「おさかなクッキング～旬の魚いただきます～」1年間で6回開催 5月:おろ、ゆ(大人30人)7月:ウギ、ヒラメ、タコ、モズク(大人30人、子ども7人、うち親子5組)9月:アサリ、スルメイカ、ハマ、ヒラメ(大人31人、子ども7人、うち親子4組)11月:マグロ、白子、かき、サモ、まぐろのたたき(大人25人、子ども8人、うち親子5組)1月:タコ、ブリ、シジミ(大人20人、子ども6人、うち親子4組)3月:桜マス、タイ、ハマグリ(大人26人、子ども3人、うち親子3組)			料理により、コミュニケーションを深めることができ、魚を好きになっていることは感じられたが、実際に、家庭での料理にこの経験が活かされているかどうかという点での検証が不十分であったので、今後は家庭での応用がどのようにされているかなどの検証を続けていきたい	
5	土屋ら (2011) ⁸⁾	報告	園児・小学生32人、保護者25人 *幼稚園・小学生親子	介入研究 朝食に関する講義、親子での調理実習	親子別々に記入する質問紙調査(記述式)	介入後	実施後①バランスよく作るようになった44%、バランスよく食べるようになった22%②親子で料理を作った92%、料理に興味を持つようになった69%③比較的簡単な料理を親子で作っている	
6	室岡ら (2008) ⁹⁾	論文	「おうちでパーティ料理教室」参加者延べ80人主に女性 *一般	介入研究 1回目:小松菜 2回目:きく菜 3回目:パロコラー	パネル調査 調査対象者を同一人物に固定し、二時点以上で同一質問の反復調査(記名)	介入後3回実施	食材のイメージが変わった者95.9%、地場野菜のイメージが変わった者75%、調理意欲がわく効果84.4%、調理を実践する効果60.8%、魅力を伝達する効果	連続参加を条件として開催する方式であると「地元野菜」の共通イメージの定着は図れるが、参加者(働きかける人数)が少なくなる
7	野間ら (2008) ¹⁰⁾	研究ノート	4,5歳の園児と保護者 *幼稚園親子	介入研究 手コマ式食育プログラム幼児期から「食育バランスガイド」の導入を試みる、初期、中期、後期の3段階	園児:食べもののクイズ正解率(%) 保護者:質問紙調査(記述式)	介入前後	実際の食生活が変容したか否かは不明、今後、保護者や園児の食品選択状況を食事状況調査を行って確認する必要がある	・子どもに対する食育が食事の重要性を家族全体へ伝えるきっかけになる可能性が示された ・家族や幼稚園に対し、食育の周知という点で有効

8	堀田ら (2010) ¹¹⁾	原著論文	5,6歳の園児と母親143名(介入群と対照群) *幼稚園親子	介入研究 食育プログラム 6ヶ月間(計10回)	質問紙調査(記述式) *園児の食行動及び母親の意識調査	介入前後(6か月後)	・質問紙調査の実施そのものが介入群と対照群ともに食への関心を高めた ・「食育通信」による情報提供で介入群は対照群より郷土料理を食べることが増加した	10回の食育プログラムよりも、実践的な食育の方法として「園児の食行動及び母親の意識調査」と「食育通信」による情報提供が園児と母親の食行動変容のための動機づけに波及効果が大きい
9	堀田 (2013) ¹²⁾	原著論文	5,6歳の園児の対照群の母親126名と幼稚園教諭8名と教室に参加した母親46名 *幼稚園親子	介入研究 調理体験教室 お米を使用したメニュー(五平餅、人参ポタージュスープ)	質問紙調査(記述式) 教室前と教室終了1ヶ月後の2回 教育内容調査(教室後、母親が記入)	介入前後と介入直後	調理体験教室の内容:幼稚園教諭が高い評価、間食時の挨拶、調理作りに参加など園児の食行動は有意差なし、間食前の手洗い参加園児に増加傾向	ほとんどの母親が子どもと一緒に調理したい意識は持っているが、子どもと一緒に作るは少なく、園児が毎回「料理作りに参加しているは10%未満であり、調理体験が多いとは言えない
10	堀田 (2014) ¹³⁾	原著論文	5,6歳の園児介入群32名、対照群122名とその父親32名 *幼稚園親子	介入研究 調理体験教室 ①炊飯、食物連鎖②米の研ぎ方、炊のぬめりとり③いわしの手開き、焼き方	質問紙調査(記述式) 教室1ヶ月前と教室終了後の2回 教育内容調査(教室後、父親が記入)	介入前後と介入直後	参加群父親100%「参加してよかった」、1ヶ月後参加群の園児「盛付ける」行動が有意に高い、参加群父親「調理することが楽しい」7割	食育活動は、人間の生活に影響する環境を改善するだけでなく、社会環境の質を向上させ、健康的な食を保证する環境作りのプロセスを持っている
11	磯部ら (2012) ¹⁴⁾	調査報告	高学年児童2クラス33名(介入群と対照群) *小学生	介入研究 料理教室 1回目:朝ごはんを作ろう、2回目:昼ごはんを作ろう、3回目:夕ごはんはまかせて	質問紙調査(記述式) 調理技術に関するアンケート(記述式):21項目の調理操作の経験及び自信度、	介入前後	21項目の調理技術:経験割合や自信度が高かった調理実践:実践1位卵焼き、2位ごはん、3位おひたし、調理技術に関しての変容度:料理教室で習ったことを家庭で実践することで自信度が向上する参加0ヶ月と6ヶ月を比較6ヶ月の方が自信度が高かった	・材料が手に入りやすく、調理作業が単純なメニューを取り上げる方が効果的である ・子どもに調理の機会を多く持たせる、一人で調理を行う事が調理技術を向上させ、家庭での調理の実践に繋がる
12	久保ら (2009) ¹⁵⁾	原著論文	18~23歳男子大学生25名(自宅13名、下宿12名、一人暮らし9名、学生寮3名) *大学生	介入研究 調理実習(3回) 1回目:入門レベル 2回目、3回目:初級レベルの調理実習	質問紙調査(記述式) ①事前調査 ②事後調査2回(調理実習2~4週間後と6ヶ月後)	介入前後	全員が必要最低限の調理器具を持っている、自分調理器具で料理ができることを実感、調理実習後、自宅で料理をする人が増えた、自分の食の満足度が高まる	自分で料理できる意識が高まれば、日常の調理実践に繋がる、自分の食事への関心が高まり、身体的・精神的に満足度の高い生活を送ることに繋がっている
13	村井ら (2013) ¹⁶⁾	原著論文	幼稚園3園、小学校4校の保護者(146名)全員女性 *各園・校1回開催 *保護者	介入研究 豆料理講習会(大豆五目ごはん、金時豆の甘煮)	質問紙調査(記述式) 豆摂取の背景と要因、実習豆献立の評価	介入後	・家で豆料理を作る高群は、低群に比べて豆についての関心が高く、食生活を重視する傾向を示した ・高群は全ての献立評価項目で低群よりも有意に高い評価を示した	豆実習献立を家庭で作る動機付けには、実習献立の評価及び食生活重視度が影響している

14	北野ら (2012) ¹⁷⁾	研究 ノート	大学1,2年生 469名と料理教 室受講者(男3 名、女23名の 計26名) *大学生	横断研究と介入 研究 料理教室(全9回) 1回目:料理に親 しむ,2回目:手軽 にできる丼,3回 目:七夕レシピ,4回 目:少しの手間料 理,5回目:中華,6 回目:魚のおろし 方,だしのとり 方,7回目:定番 家庭料理,8回 目:郷土料理,9回 目:クリスマス料理	質問紙調査 (記述式) ①食生活と 調理技術に 関する調査 ②料理教室 前後の食生 活、調理に 対する意識、 調理技術に 対する調査 ③調理技術 の評価	介入 前後	一人暮らしの学生 は朝食欠食率が高 く、調理頻度が低 い者に欠食率が高 かった ・料理教室参加前 に比べ、調理頻度 と技術に対する自 身に変化は見られ なかった ・料理に対する「楽 しさ」は有意に増 加し、8割以上の 者が自宅で習った 料理を作っていた ・実技テストでは 「切る技術」の向 上が認められた	料理教室などの実 践的な支援は、食 事作りや調理技術 の向上に良い影響 を与えた
15	本田ら (2011) ¹⁸⁾	論 文	東京都小学6年 生182名(男92 名、女89名、 無回答1名)中 学3年生229名 (男92名、女 134名、無回答 3名) *小学生	横断研究 調査内容:食行動、 食に関する意識・ 知識、調理をす る態度、調理技 術、給食時間に ついて	質問紙調査 (記述式)		・健康的な食行動の 実践割合や健康的 な食生活を送る態 度、知識を持って いる割合が小学生 よりも中学生の方 が低い ・小中学生が学校で 学んだ知識を生活 に役立てていない ・調理をほとんどし ない者や炊飯とみ そ汁の調理をしな い者がみられ、小 中学生の調理頻 度・技術の低さが 明らかになった	小中学生が生活習 慣病を予防する食 生活を実践するた めには食知識の獲 得が重要であり、 食知識を獲得す るためには給食時 間を大切にす る雰囲気作り、調 理頻度と基本的な 調理技術の向上 を促すことが重 要である
16	磯部ら (2011) ¹⁹⁾	報 告	三重県小学校 5,6年生、調理 技術及び知識 112名(男子55 名、女子57名) 食生活131名 (男子64名、女 子67名) *小学生	横断研究 調査内容:調理技 術(切り方のテス ト、調理技術及 び知識)、食生活 調査の結果	質問紙調査 (記述式)		調理技術で地震が 「とてもある」の回 答が高い項目は 「卵を割る」、「混 ぜる」、「皿に盛付 ける」であった。「 料理をするのがと ても好き」、「好 き」は73%	今回の結果は全体 を把握することに は役に立つが、各 個人の現状も考慮 する必要があり、 一人一人に適した 食育の実践が望 まれる

結果

1 文献の種類

文献の種類は、「研究ノート」が3編^{4,10,17)}、「報告」が3編^{5,8,14)}、「レポート」が2編^{6,7)}、「原著論文」が7編^{9,11,12,13,15,16,18)}であった。親子料理教室について系統的文献レビューを行ったものはなかった。

2 対象者

対象者は、幼稚園親子を対象にしたものが6編^{4,8,10~13)}、小学生親子を対象としたものが4編^{5~8)}、小学生だけを対象としているものが3編^{14,18,19)}、幼稚園と小学校の保護者だけを対象としているものが1編¹⁶⁾、大学生だけを対象としたものが2編^{15,17)}、一般を対象としたものが3編^{6,7,9)}であった。この3編は対象者が重複していた。また、1回の教室で対象とする人数は、

20~30人が多かった。一般を対象とした料理教室は、地元の大学や青果物卸業者及び水産業者が主催して開催されたもので、地元の一般市民から参加者を募っており、地元でとれた魚や野菜を食材として使った「手軽にできるレシピ」を紹介し、参加者に「手軽さ」と「美味しさ」を伝え、地元の魚や野菜の消費拡大に繋げることを目的としていた。

3 研究デザイン

研究デザインは、料理教室参加者に対する介入研究が13編^{4~16)}、小学生または中学生を対象にした横断研究が2編^{18,19)}、横断研究と介入研究の両方を行っていたものが1編¹⁷⁾であった。

4 評価方法

「レポート」の2編^{6,7)}を除く14編^{1,2,5~19)}において、

質問紙調査が行われていた。介入研究においては、料理教室参加の前後での質問紙調査を行っていた。質問紙の質問内容については、対象者の食行動（食習慣）についての質問^{10~18}がもっとも多く、次いで対象者の日常生活での調理頻度や対象者の調理技術に関する質問が多かった^{10,11,13,14,16~18}。しかし質問文に共通したものはなく、それぞれ独自に作成した質問紙を用いていた。また、料理教室参加の前後で質問紙調査を行っている場合は、同一の質問紙による調査が行われており^{10~14}、介入前後の変化を検証していた。料理教室の内容を評価するための質問紙調査が行われている研究^{11,12,15}では、料理教室自体の評価と介入前後の対象者の変化を合わせて検討することにより、料理教室での体験がその後の対象者の食行動にどのように影響したか具体的に検証することができる内容となっていた。食育の視点から料理教室の効果を問う質問としては、子どもに対しては、「子どもの食習慣」、「家での調理体験（手伝い）の有無や頻度」、「食に関する意識や知識」、「食行動」、「調理技術や調理作業を行う自信度」に関する内容の質問がされていた。保護者に対しては、「保護者の食意識」、「保護者の食行動」、「子どもに対する食教育」に関する内容の質問がされていた。

5 主な結果と結論

料理教室を開催し、参加者に対して事前または事前事後に質問紙調査を行った研究11編中、何らかの改善効果が認められているものは9編であった^{4,5,8,9,11,12,14~16}。主な効果として、料理教室に参加することで「子どもの食への関心が高まった」⁴、「調理することが楽しい」⁵、「よりよい食生活についての意識付けができた」^{11,16}、「調理する意識が高まったことが家庭での実践につながり^{8,9}調理に対する自信度が向上した¹⁴」、「料理をすることで自分の食に関する満足感も高まった¹¹」などがあげられており、料理教室による実践的な介入は、調理技術の向上や自分の食生活への関心を高めることが期待できる。しかし、野間ら¹⁰は、料理教室で保護者の食事作り意識は高まったが、実際の食生活についての調査をしていないため、日常生活の食事作りが変容したか否かについて不明であった。堀田¹³は、料理教室に参加している父親は、子どもへの食育に父親が関わる必要があると思っているが、日常的には実践できていないことを報告していた。

幼稚園親子を対象に、親子料理教室に参加した群（介入群）と参加しなかった群（対照群）を比較した研究¹¹では、全母親に対して実施した事前事後のアン

ケート調査の結果、対照群においても食への関心が高まっていた。

考察

1. 料理教室の目標設定の必要性

今本ら⁴は、「目指す子どもの像」として具体的な目標を掲げて料理教室を開催することで食育の効果が得られることを報告し、料理教室の開催にあたっては対象者に何を身に付けさせたいか目標を明確にして取り組むことが大切であるとしている。料理教室を企画・開催する時は、目標を具体的な行動として記述し、それを達成するために必要な献立や調理技術を取り入れた教育プログラムを作成する必要がある。

2. 料理教室における調理技術・献立の選択

料理教室では、一人で調理を行うという経験が調理技術を向上させて、家庭での調理の実践に繋がるという^{14,15}。磯部ら¹⁴は、料理教室の実習献立は、材料が手に入りやすく、調理手順が単純な料理を取り上げる方が効果的であることを明らかにしている。また、村井ら¹⁶は家庭で実習した料理を作ろうとする動機づけには実習献立の評価及び食生活に対する重視度が影響しているという。これらのことから、料理教室では、調理手順が少なく簡単に作れるもので、しかも対象者が「作っておいしかったから、また家で作りたい」と感じる献立を提供することが家庭での食育の実践に繋がっていくと考えられる。

3. 料理教室の開催回数

室岡ら⁹は、1回限りの参加者を募って開催する方式であると食態度が継続しない可能性があり、逆に連続参加を条件として開催する方式だと参加者が少なくなり、働きかける人数が少なくなるという。幼稚園児と保育園児を対象とした研究を行った野間ら¹⁰は、一園を対象として行うことで、園児をとおして家族全体へ食育の重要性を伝える効果があるという。料理教室を企画・開催する時は、1回限りではなく、継続した介入が可能な時間と場所を選択することが重要である。

4. 質問紙による意識調査や食育通信の活用

堀田ら¹¹は、10回の食育プログラムよりも園児の食行動や母親の意識調査の実施そのものが食への関心を高めたことを報告している。園児の食行動及び母親の意識調査を実施し、食育通信による情報提供を料理教室に参加する介入群だけでなく、料理教室に参加しない対照群に対しても行ったところ食生活の改善がみられたという。このことから質問紙調査は、単に料理教室の効果を測定するだけでなく、調査結果を啓発資料

として活用することにより、料理教室の目標を繰り返して対象者に意識させることになり、望ましい食生活への動機づけとなると考えられる。

5. 料理教室の評価方法の共有

料理教室に参加することの効果は、ほとんどの研究で質問紙調査によって測定されていた。しかし、質問内容や質問文に共通のものではなく、それぞれの取り組みを比較することはできなかった。料理教室を食育活動の中で位置づけていくためには、料理教室の効果を食育の視点から測定する共通の質問紙を開発する必要がある。

6. 料理教室の実践報告発信の必要性

第2次食育推進基本計画¹⁾が策定されてから、子どもが実際に自分で料理を作るという体験を増やして行くことや親子料理教室などにおいて食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会を提供する活動が推進されている。しかし、料理教室への参加が子どもの食育に与える影響について検討した文献は少ないことから、食育の一環として料理教室を企画、開催するものは、それぞれの取り組みを学会等で積極的に実践報告を発信し、情報とノウハウを共有することが望まれる。

結論

料理教室の開催に当たっては目的を明確にし、対象者が料理教室に参加することで、事前と事後とでどのような変容が見られたかを検証していくことが必要である。また、料理教室での実習献立は、対象者自身に簡単に、おいしくできるということを実感させるように工夫することが重要である。対象者に対する質問紙調査は、料理教室の事前・事後に実施することで、食育の効果を検証することができる。また、調査結果を対象者への啓発資料として活用することで料理教室の効果を継続、定着させることが期待される。

引用文献

- 1) 内閣府：第2次食育推進計画、平成23年3月31日
- 2) 本田藍、中村修、甲斐結子：中学生と保護者の調理技術、食に関する意識、知識、食品摂取状況、生活習慣病予防態度、健康状態との関連について、日本食生活学会誌、21 (2)、33-43、2010
- 3) 山口静枝、春木敏、原田昭子：母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連、栄養学雑誌、54 (2)、87-96、1996
- 4) 今本美幸、西川貴子、伊達佐和子、他：子どもの料理教室における「食」への関心の高まりについて、神戸女子短期大学論攷、56、39-46、2011
- 5) 曾我部夏子、西川一郎：小学生を対象とした親子で参加する食育講座についての報告、駒沢女子大学研究紀要、17、395-399、2010
- 6) 今村麻里子：食育活動の成果と課題-平成22年度青森県食育啓発活動を通して-、東北女子大学・東北女子短期大学紀要、50、32-36、2011
- 7) 今村麻里子：食育活動を広める料理教室の実践と課題-平成23年度おさかな食育クッキングを通して-、東北女子大学・東北女子短期大学紀要、51、39-45、2012
- 8) 土屋ひろ子、西村恭子：親子料理教室参加者の朝食摂取に関する意識調査と料理教室実施後の検討、岐阜女子大学紀要、40、73-77、2011
- 9) 室岡順一、野崎壺子：食育事業としての料理教室が参加者の食意識・食態度におよぼす効果、農村生活研究、134、42-58、2008
- 10) 野間智子、木村寿佳子、坂元亮介、他：「手コマ式食育指導プログラム」の開発とその食育への実践的活用、日本食育学会誌、2 (4)、159-166、2008
- 11) 堀田千津子、高田晴子、木村友子、他：幼稚園児と母親に対する食育プログラム実施の効果、日本食育学会誌、2 (4)、141-148、2008
- 12) 堀田千津子：幼稚園児と母親に対する食育活動-調理体験教室における効果-、日本食育学会誌、7 (2)、119-128、2013
- 13) 堀田千津子：幼稚園児と父親に対する食育活動-調理体験教室における効果-、日本食育学会誌、8 (1)、19-27、2014
- 14) 磯部由香、早川巳貴、平島円：小学生を対象とした料理教室を通じた食教育、日本食育学会誌、6 (2)、207-213、2012
- 15) 久保加織、竹本真理子、堀越昌子：男子大学生に対する調理実習体験の食育の効果、日本食育学会誌、3 (4)、307-316、2009
- 16) 村井陽子、巽和枝、奥田豊子：実習豆献立を家庭で作る意欲とその関連要因-幼稚園・小学校保護者を対象とした豆料理講習会から-、日本食育学会誌、7 (1)、41-48、2013
- 17) 北野直子、我如古菜月、川上育代、他：大学生における調理に対する意識の現状と料理教室参加後の調理に対する意識及び調理技術の変化、日本食育学会誌、22 (4)、308-314、2012
- 18) 本田藍、甲斐結子、秋永優子、他：小中学生の生

活習慣病予防に関連する食行動と食に対する意識、
知識、調理技術等との関連、日本食育学会誌、22
(1)、28-34、2011

- 19) 磯部由香、早川巳貴、平島円：小学生の調理技術
および食生活の実態、三重大学教育学部研究紀要、
62、69-73、2011