

食と栄養「健康的な食生活」

講座 5「食と栄養」

演習 5「健康的な食生活」

講師 広島女学院大学管理栄養学科 准教授 渡部佳美

1 『学んでほしいこと』

食の働きを正しく理解することで、生活習慣病を予防し、生涯にわたって健康的な生活を送ることは、誰もが望んでいます。しかし、飽食の現代、食べたい時に好きなだけ食べることができ、健康を考えた食生活が、なかなか実行できない現状があります。障害のある人も、食と栄養について理解し、自身の健康を、食を通して獲得することは大切です。何をどれだけ食べればよいか、具体的に学ぶ機会としていただきたいと思います。

また、一人暮らしなど、自立した生活を希望する障害のある人にとって、日々の食事を自ら準備することで、希望が現実のものとなる可能性が高くなります。そこで、今回の講座では、自立した食生活の支援ができるよう、包丁を使わないクッキングの紹介や、上手な食材・食品の選択を実践する買い物体験活動を取り入れています

さらに、食事のマナーについて学び、食卓を通したコミュニケーション能力を身に付けてもらいます。

2 『学びのポイント』

- (1) チェックシートを用いて、日ごろの食生活の課題について確認し、改善方法を検討します。
- (2) 朝ごはんの大切さを理解し、バランスのよい朝ごはんについて、紙上バイキングをグループワークで行います。さらに、「ひと工夫で野菜たっぷり朝ごはん」メニューを紹介し、朝ごはんを自ら調理しようとする意欲を高めます。
- (3) バランスを考えた食事が選択できるよう、昼ごはんを近くのコンビニやスーパーマーケットに買い物に行き、自分でバランスを考えたメニューを選択する実践力を身に付けます。
- (4) 食事のマナーについて理解し、さらに、正しいはしの持ち方について、はしを用いて練習します。
- (5) 今後も継続的に食生活を見直そうとする意欲を高めます。

3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

講座 5

《SP1》支援者の配置

グループワークでの献立の検討やワークシートを記入する際、日ごろの食生活が想起できるよう、支援者が声かけをします。

ワークシートの記入が難しい人は手を挙げてもらいます。手が上がった人に支援者が行って、その後もその人の近くで、タイムリーな支援ができるようにします。

《SP2》テキストの進め方

最初にチェックシートを用いて日ごろの自身の食生活を振り返ります。その後、食生活の改善方法やバランスのよい朝ごはんについて、検討した内容を受講者が講義中に記入できるよう、ワークシート形式のテキストにしています(a-1 資料参照)。

また、紙上バイキングを行う料理カードや包丁を使わない野菜たっぷりの料理レシピについてはカラー印刷にし、料理や食材を見えやすくしています。さらに、レシピには作り方の写真も入れることで、調理工程が想像しやすいようにします。

演習 5

《SP1》昼食購入にあたって支援者の同行

講義で学んだバランスのよい食事を実践するため、体験的な内容を取り入れています。また、講師並びに支援者がコンビニやスーパーマーケットに同行し、選択する場面に立ち会い、アドバイスを رفتたり、支援を行ったりすることで、理解しやすい環境づくりを行います。

《SP2》購入した昼食の映像化

受講者が購入した昼食をデジカメで撮影し、スクリーンで映写することで、喫食後に確認ができるようにします。その際、購入するときに気をつけたことを発表してもらうことで、他の受講者の意見を聞き、自身の改善につなげることができます(a-2 資料参照)。

《SP3》実物を用いた実践

はしの持ち方は、実際のはしを用いて確認してもらいます。講師や支援者が直接、正しい持ち方ができるように支援します。

4 『資料の紹介』

- ①独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」(2007)
- ②MPC 編集部「食育おたすけフォーム集」(2007)MPC
- ③女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね! 食育ブック

- ①食と健康編」(2009) 少年写真新聞社
- ④女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね！食育ブック
②基本の食材編」(2009) 少年写真新聞社
- ⑤女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子、目白大学大学院教授 谷田貝
公昭「たよりになるね！食育ブック③子どもが身につけたい食育編」
(2009) 少年写真新聞社
- ⑥女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子「たよりになるね！食育ブック
④基本の栄養素編」(2009) 少年写真新聞社

5 『講師の感想』

今回は「生活に役立つ知識と技術」を学ぶ講座でしたので、いかに受講者の方に、今後の食生活で実践しようとする意欲をもっといただけるかに着眼し、講座の内容を組み立てることに努めました。

受講者の方は、私の想像をはるかに超えて、大変熱心に取り組んでおられました。特に、バランスのよい食事にするためには、主食・主菜・副菜のそろった献立がよいことを理解して、バランスのよい昼食にしようと、スーパーマーケットやコンビニを行ったり来たりして、よりよくなるよう工夫されている姿が印象的でした。

また、一人暮らしをするために、「食の自立がしたい」と強く望んでおられることも知り、障害のある人が安心して使える調理器具やそれらを用いての調理実習などを行っていく必要があると感じました。

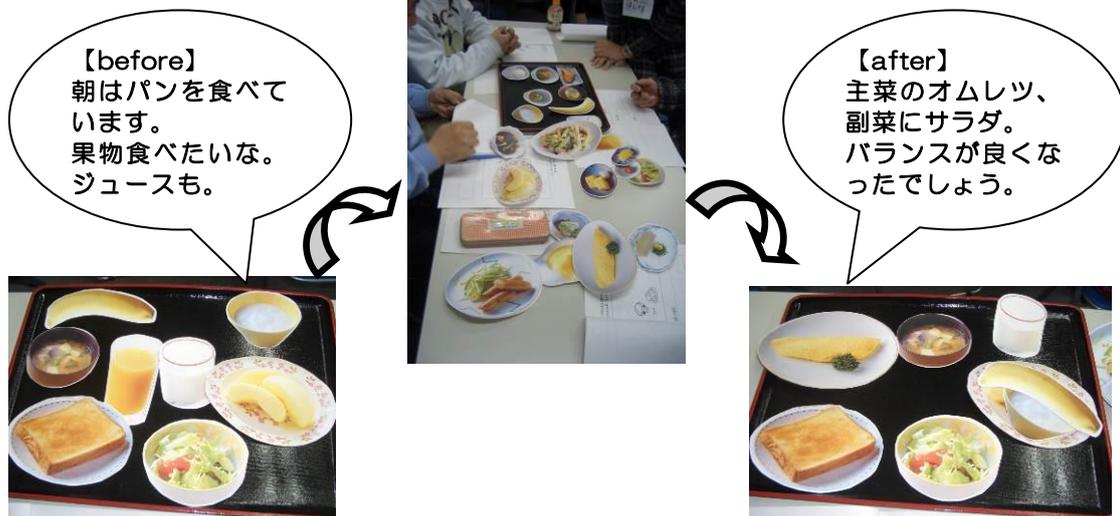
今後も継続して、このような講座が開催され、障害のある人が自立できる支援活動が積極的に行われることを願うとともに、ともに学ばせていただきたいと思います。

資料 a-1 バランスよく食べるには

【before】日ごろ食べている朝食を、料理カードから選びます。ついつい、好きな料理をお盆いっぱいのにせてしまいました。

【check・action】バランスの良い献立は主食、主菜、副菜をそろっていることがポイントであることを学び、グループで協議して献立を改善します。

【after】「バランスの良い朝食献立」の完成です。日ごろの食事の改善策を見つけることができました。



資料 a-2 バランスを考えた昼ご飯を選ぼう

午前中の学習成果を発揮するため、昼ご飯をスーパーマーケットやコンビニに買いに行きました。金額は 500 円以内です。

買って来た料理を写真に撮り、昼ご飯を食べました。

昼食後、写真を見ながら、選んだ理由を一人ずつ発表し、意見交換をしました。



スーパーで野菜サラダを
見つけて組み合わせまし
た。ドレッシングを忘れ
たけれど、おいしかった。



串カツが食べたかったか
ら、揚げ物の入っていない
お弁当を探しました。



コンビニで悩んで決めた
献立です。野菜たっぷり
を意識して、購入しました。