

表7-24. 調布ゆうあい福祉公社 利用者に渡す不在者連絡表

別紙1

食事サービス不在者連絡表

月 日 曜日(昼・夜) 時 分頃お届けいたしました。

ご不在の為、下記の対応をしました。

ご利用者番号	利用者氏名
	町 丁目

①前回の容器(食事)回収は

できた ・ できなかった

②留守時の指示(後追い連絡の必要性)

留守時の指示	後追い連絡
BOX・ノブ・他()	要・不要・他()

③食事を置いたところ

ランナーボックス 玄関中 会社持ち帰り
ドアノブ 玄関外 その他()

④自宅の電話 _____番へ 時 分に入れ

その後は 時 分 時 分に電話をしました。

電話の 最終結果	留守番 電話 に入れた	本人か 家族 と話せた	緊急先 と 話せた	その他
-------------	-------------------	-------------------	-----------------	-----

⑤緊急連絡先は下記の方へ連絡しました。

表 7-25. 調布ゆうあい福祉公社 配達協力会員による相談員伝達メモ

別紙 2

利用者（配達者）からの情報

月 日 時 分頃

利用者名 _____

利用者番号 _____

配達者名： _____ 食事担当： _____ 地区担当： _____

内容

対応

毎日表入力	PC入力	カード変更	事務連絡発行

※以下のようなことを
伝えていただくとき
に記入してください。

- ご利用様のお声
- ご利用様についての報告、情報提供
- 交通事情等の情報
- 配達方法等の意見
- 号車変更について
- 配達ルートについて
- その他事務局に伝えたいこと

第Ⅲ部 地域に豊かさと安心をもたらす住民参加型食事サービスの活用

第1章	誰もが参加できる厨房	194
第2章	若い親の食の課題と担い手への可能性を探る	199
第3章	若い親が高齢者と共に食を学び、ボランティアが育成者の視点をもてる調理講座の提案—介護予防・低栄養予防料理教室「いきいきクッキング」の取材から—	211
第4章	災害時の炊き出し拠点	224
第5章	地域で支え合うコミュニティの未来—地域住民の力で実現した100歳になっても安心してらせるコミュニティデザイン事例—	234
第6章	地域包括ケアシステムにおける展開	255

第1章 誰もが参加できる厨房づくり

1. 誰もが参加できる厨房の必要性

現在行われている調理の担い手は、料理の上手なベテラン主婦であったり、料理が得意とまではいかなくても自宅で包丁を使い家庭料理を作っている主婦で占められている。例えば自宅で厨房にたったことのない男性が参加するなど、とても考えられない状況である。

しかし、現在では、男女を問わず調理に関する学習機会が少なく、女性も男性同様働く社会の中で、調理の上手なベテラン主婦が減っていくという社会現象が進行している。この状況を認識し対策をたてなければ、「家庭料理を地域に伝えていく」という住民参加型食事サービスの担い手は枯渇し、現在かかわっているメンバーが高齢化すれば、会は自然消滅する状況に追い込まれる。

この状況を変えるには、初心者が参加できる厨房へと変えるための挑戦をする必要があろう。調理の担い手を確保するには、会自らが「養成講座」を開き、男性であろうが、女性であろうが、高齢者であろうが、若者であろうが、会自らが、調理に関心をもつ人に知識と実践体験を提供し、厨房で活躍できる人材を育成していくことが不可欠であると考えられる。

1) <初心者が参加できる厨房>への挑戦方法

それには、下記の方策を併せて提供することを提案する。

①初心者が調理に参加できる基礎知識と体験の提供として「調理基礎講座」を開催する。

参考事例として、調布ゆうあい福祉公社で行われている介護予防・低栄養講座を紹介する。このプログラムは年2回6年間の試行錯誤をもとに作成されたものである。「調理基礎講座」は、まず、何をどのように食べることが健康をもたらすかの理解を行い、どのように買い物をするか、といった自立して生活するための食に関する基礎知識を提供するものである。まず食の自立に関する基礎知識を身に付け、ご自身の生活を一層自立した健康的なものにすることが第一の狙いである。さらに、食への関心を高め、他の人にも食べてもらえる食を提供する基礎固めをするのが副次的な第二のねらいである。

修了書の発行は有効な手段である。本人にやりがいを与えると共に、この書類があれば、厨房に参加できる基礎知識をマスターしたことの証明にもなり、どこの住民参加型食事サービスにも参加できるように認知されるようになることよい。

②「調理基礎講座」の終了者には、厨房への参加を促す。

初心者が厨房で重視するのは、衛生に関する<自主管理>である。

参加者自身にとっては、仲間と一緒に作業を行い、共に食べる、人とかかわるという行為を通して、食生活の改善だけではえられない、社会性といったレベルでの生活改善につなげることができ、一層、自立した健康な生活を送る一助となる。

③初心者を指導できる「育成係」を設置する

しかし、実際に厨房に入ると、調理実習とは違い、厨房は大量調理を行うために作る食数も家庭とはケタ違い、手順も調理器具も異なりとまどうことが多い。このような不安やとまどいに対して、現場でしっかりと対応してくれる「育成係」を設置することは、初心者が継続して参加するために欠かせない対応である。調理のベテランが担当することがふさわしい役割である。また、この担当者が毎回変わると、指導内容に食い違いがおこり、ただでさえ慣れない初心者は混乱し、活動への意欲を低下させていく。そのた

めには、初心者の質問に対して応えられ、内容がぶれないことが重要であり、曜日毎に固定した人材があたることが成功のポイントである。各曜日の「育成係」同士が、内容の調整を行い、指導内容の均質化が図られるまでは、そこをめざし、ミーティングを行うことも求められる。

④段階的に役割を変えられるしくみとする。

厨房での技術修得に応じて、役割を段階的に変えることができるしくみとする。この判断は、本人の意向を尊重しつつ、育成係を中心にして上級者と相談して行う。参加者も力量に応じて安心してかかわることができ、上の段階が存在することで、挑戦する楽しさや、達成感をもちやすい。

有償にする場合は、この段階に応じた、実費弁償や謝礼とする。役割に応じた現場の実態を重視した報酬となるので、料金をめぐる仲間の中での対立は起こりにくい。有償の場合は、むしろ、パートに近い形でありながら、社会貢献のできる活動となり、収入を必要とする人にとっては、魅力的な活動となる（ロバート、ピンカー1988）。

表 1-1. 「調理基礎講座」を修了した初心者が参加できる厨房

	厨房での分担	衛生的な配慮	育成機会
育成係 調理経験を積んだ担当者。上級者の兼任あり	<ul style="list-style-type: none"> ・初心者への気配り ・初心者、中級者の質問に答える (曜日毎に固定した人材。答える内容が変わらないため。各曜日の育成係同士の情報共有、伝達内容の均質化に務める) 	初心者へ <自主管理> <調理管理> 等の指導	調理実習
初心者	<ul style="list-style-type: none"> ・食材を切る、ゆでる ・弁当箱を並べる ・煮物以外の盛り付け ・洗い 	<自主管理> 重視 + <調理管理>	調理基礎講座
中級者	<ul style="list-style-type: none"> ・計量しながらの調理 ・煮物の盛り付け ・スチームコンベクション等調理器具が全て利用できる ・焼く、蒸す、あげるを担当 ・味付け 	<調理管理> <自主管理> <冷蔵庫管理>	調理実習
上級者 <チーフ> 一日勤務もあり	<ul style="list-style-type: none"> ・リーダーシップをとり弁当を時間内に仕上げる。 ・次の献立の決定やカロリー計算、廃棄率の計算、材料の発注、調味料の点検、翌日の作業の簡単な準備を行う。 	<厨房管理> <仕入管理> <冷蔵庫管理> <調理管理> <自主管理>	

2) 時間の長さによる多様な選択肢のある参加方法（友一友）

時間の長さによる多様な選択肢のある参加方法によって、参加をしやすくしているのは、友一友である。「友一友」では、活動費の分配の失敗を経て、「ボランティア活動とは自分の都合の良い時間内で行うものであり、参加方法は人によって異なる」ということを確認し合う。そこで下記のような複数の関わり方を創り出した。また、多くのボランティアが

気持ちよく活動を続けられるシステムとして「チーフ制」を導入している。

- ①専従スタッフ 有償：時給 800 円 かかわる時間は一日
- ②有償ボランティア 午前中 3 時間 時給＝750 円
午後 4 時間 時給＝800 円
- ③ボランティア 午前中 3 時間
午後 4 時間

衛生面でのチェック内容

1. 自主管理

	採用団体
① 爪は短くきってください。	甲、加
② 作業時のマニキュア、指輪、香水や香料の強い化粧はやめましょう。	加
③ 手指に傷のある時、風邪をひいたときは遠慮なく休んでください。	甲
④ エプロンは清潔ですか。毎日取り変えましょう。	甲、積、加
⑤ エプロンに繊維等ついていないか、確認してください（コロコロ使用）	公
⑥ 作業帽から、毛髪がはみ出ていませんか。	加
⑦ 肩に髪の毛が落ちていませんか。	加
⑧ 専用の履物に変えていますか。	加
⑨ 手洗いを励行しましょう。石鹸とブラシを使って、肘まで丁寧に洗った後、消毒液をもみこみ、もう一度水洗いしましょう。 ◎ 作業開始時 ◎ 用便後 ◎ 休憩後 ◎ 材料の下処理後 ◎ 廃棄物の処理後 ◎ 作業を変える時	甲、積、公、加
⑩ お手洗いに行くときは、エプロン、帽子を取りましょう。	甲、加
⑪ 盛り付けの時は、マスクをしましょう。	甲、積、加
⑫ 盛り付けの時は、手袋を使用しましょう。	積、公、加
⑬ 決められた日に、検便をしましょう。	甲、加

2. 調理管理

	備考
① 器具・容器はきちんと洗浄、殺菌しましょう	公、加
② 盛り付け台は使用時に消毒しましたか	公
③ 調理済みの食品は消毒してある器に入れてください。	甲
④ 食材は適切に保管してください。（調理済み食品は冷蔵庫で保管）	積
⑤ 野菜・魚などは流水でよく洗ってください。	積
⑥ 調理済みの食品に洗い物の水がかからないよう注意してください。	積

⑦ 食品や器具を、床面から 60cm 以下に置かないようにしましょう。	加
⑧ まな板、包丁は材料ごとに使い分けてください。 (生の肉、魚の調理に使ったまな板、包丁は、特に注意してください)	積、加
⑨ 盛り付け時に手袋を使用しましたか。(自己管理と重複)	積、公、加
⑩ 加熱調理品の中心温度を 3 回計り 掲示用 献立に記入しましたか (75℃ 1 分以上)	公、加
⑪ 下処理と同じ場所で調理したものは、必ず加熱しましょう。	加
⑫ 生食するものを、熱源のそばに置かないようにしましょう。	加
⑬ 調理器具は、使用后、すぐに洗浄殺菌しましょう。	加
⑭ 食器や調理器具はきれいに洗って片付けてください。	積、加
⑮ 器具類は、扉のある棚にしまいましょう。	加
⑯ 必要な量以上の調理、能力以上の調理は、やめましょう。	加
⑰ 加熱調理後の食品は、速やかに放熱しましょう。	加
⑱ 調理後の食品は、衛生的な容器に入れ蓋をして、保管しましょう。	加
⑲ 調理後の温度管理に気をつけましょう。	加
⑳ 野菜の泥は、落としてから厨房に持ち込みましょう。	加
21 鮮魚、鶏肉は、洗浄してから下処理しましょう。	加
22 解凍は容器に入れて、冷蔵庫で行いましょう。	加
23 生食の横での生肉、肉、魚、卵などの下処理はやめましょう。	加

3. 仕入れ管理

	備考
① 冷凍品、冷蔵品については、冷凍庫、冷蔵庫の温度を聞き、記入してもらえらるなら、時間温度を記入してもらおう。	加
② 冷凍食品は、一度解凍された痕跡はありませんか。あれば返品	加
③ 冷凍品・冷蔵品は色が変わったり異臭がしていませんか。あれば返品	加
④ 野菜は、受け取った室温と時間を納品書に記入しましょう。	加
⑤ 常温管理品は、添加物、期限表示を確認しましょう。	加
⑥ 調理前に検品をしましたか。納品書と数量が一致していますか。一致していなければ、必ず納入先に連絡しましょう。	
⑦ 受け取った品物は、速やかに保管しましょう。	加
⑧ 仕入れ伝票に納品確認者がサインをしましたか	公
⑨ 仕入れ業者に FAX 後電話して打ち合わせをしましたか	公

4. 厨房環境の管理

	備考
① 十分な換気が行われ、高温多湿が避けられていますか 温度 25℃以下、湿度 80%以下になっていますか。	公、加
② 水質検査を調理前に行いましたか 使用水の点検 (色、におい、にごり) をしましょう。	公、加
③ 調理機械・器具類の殺菌消毒は、食品搬出後、洗浄水が飛び散らないよう行いましょう。	加

④ 調理機械は、可能な限り分解洗浄しましょう。	加
⑤ 床や内壁（床から1メートル以内）は、毎日清掃しましょう。	加
⑥ 生ゴミは、蓋のある容器に入れ、作業後、速やかに厨房から出ししょう。	加

5. 冷蔵庫の管理

	備考
① 冷蔵庫は10℃、冷凍庫はマイナス20℃を守りましょう。	加
② 収納は70%までに心がけること。	加
③ 先入れ、先出し励行のこと。	加
④ 段ボールをいれないこと。	加
⑤ 肉や魚をむき出しで保管しないこと。	加
⑤ 生食するもの（レタス、トマトなど）と肉、魚、卵などが同じゾーンに入らないように注意すること。	加
⑥ 清掃の曜日を守ること。	加
⑦ 卵は10℃以下で保存しましょう。	加

6. 配達時の管理

	備考
① 配達に出発する時間、最後のお宅に配達した時間を、配達表に記入しましょう	加
② 室温が25℃以上になった場合は、お弁当に氷の保冷材を添えて配達しましょう。	甲府
③ 夏場は、保冷機能のついたバッグに入れて配達しましょう。	甲府
④ 帰宅後、お弁当箱は速やかに洗浄しましょう。	

7. 衛生教育の管理

	備考
① 年に1回以上、食品衛生に関する講習を受講しましょう。	
② 従業者に対する衛生教育を定期的実施します。	加
③ 検食を冷凍庫で2週間保存します。	

<甲府=甲><加多厨=加><福祉公社=福><積み木=積>の事例を参考に作成

※ 衛生管理に関係する4団体の特徴

- ① 加多厨……専用厨房 毎日使用 食器保管庫あり お弁当箱使用
- ② 福祉公社……専用厨房 毎日使用 食器保管庫あり お弁当箱使用
管理栄養士が献立を管理
- ③ 甲府……専用厨房 週3回使用 食器保管庫あり お弁当箱使用
栄養士が調理に加わる
- ④ 積み木……公共施設利用 週4回 使い捨て容器
施設によっては、厨房に手洗いのない場所もある。

第2章 若い親の食の課題と担い手への可能性を探る

「食べること」は生きるための基本であるが、近年、若い世代の食事づくり能力の低下、食事に対する意識の低下が問題となっており、若い母親への食育の必要性和子育て支援が社会的課題となっている。また、そうした若い世代の食事作り能力の低下、家庭料理の伝承が崩れてきていることにより、長年地域を支えてきた住民参加型食事（配食）サービスの担い手不足も喫緊の課題である。

現代の子どもをもつ母親の食意識や問題点について、社会福祉法人恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所母子保健研究部栄養担当部長であり、保健学博士、管理栄養士である堤ちはる先生へお話を伺い、子育て中の母親（保護者）が抱える「食」に関する問題点を明らかにし、地域における食育、食事サービスの担い手の可能性について検討し、今後の食支援のあり方について考察する¹⁾。

1. 現代の家庭における「食」の実態

1) 幼児の保護者の「食」に対する問題点

堤ちはる（2011）²⁾より、幼児の保護者の「食」に対する大きな問題として明らかになった事は、乳児の授乳・離乳期に比べ、「食」への関心の低下が顕著であること、子どもの将来の食習慣の基礎が培われるという長期的な視点がなく、現在、特に健康に不安がなければ食事に無頓着な保護者が増加しているということである。それ以外にも、①生活リズムの乱れ、②「食」への関心の高い保護者と低い保護者の二極化、③保護者自身の「食」への関心の低下、④「食」に関する基礎知識・技術の不足、⑤子どもの要求をそのまま受け入れ適切な食事管理ができない、⑥融通が利かず、マニュアル、数字を求めることが多い、という問題を指摘している。

(1) 生活リズムの乱れ

核家族化、ひとり親家庭、就労時間の延長などにより、家族が多忙であることから、子どもが大人の生活習慣にあわせた夜型生活による就寝時間と起床時間の遅れや、朝食の欠食など幼児期に食習慣の確立ができていないことなどの悪影響を及ぼしていることが推察される。

(2) 「食」への関心の高い保護者と低い保護者の二極化

料理を作れない人と作れる人、就労で食事が容易に用意できない人とできる人、神経質な親と無関心な親などさまざまであり、食に関する知識・技術・興味・関心のある層とない層の二極化があげられる。食に無関心な親は、自分に対して言っていることだとは思わず、他人事として、行動変容にはなかなか結びつかないことから、「あなた」に必要だと切り込む必要性があり、本当に支援が必要な親は自ら事業に参加することが少ないと考えられるため、食に関心の薄い母親を支援の場に引き出すところから始めることが重要である。

(3) 保護者自身の「食」への関心の低下

内閣府（2011）³⁾によると、日頃の食生活での悩みや不安を感じている人は22.8%であり、平成20年3月の44.3%、平成21年3月の33.5%に比べ、年々低くなっている。堤氏は、悩みはないとする保護者について、食生活において「何が問題なのかがわからない」ということを指摘し、規範を伝えていく必要性を述べている。「見た目では太っていない、痩せていないから問題ない」との思い込みで潜在性の栄養素の過不足状態に気が付かないことや、逆

に過剰となってコレステロールが高い子どもも多くいる。血液検査をすれば初めてわかるものであるが、病気ではないために検査をすることはない。症状に出ないため、問題意識はなく、「今、病気ではないから問題ない」という長期的な視点がなく、不適切な食事を続けている（不適切な食事であるという認識がない）ことを指摘している。「食」への関心よりも子どもの習い事のほうへ余力が行ってしまっている現状を、家族と食卓の変化を分析した岩村（2012）⁴⁾は、【食DRIVE】調査において、「子どもの習い事で崩れる食」と題し、習い事優先の生活に食事が疎かになっている現状を指摘している。

（４）「食」に関する基礎知識・技術の不足

以前は、実際には食べていなくとも適切な食事の知識が身につけており、「食事のあるべき姿」が描かれていたが、現代では適切な食事が何であるのかわからず、問題だと自覚していない保護者が多い。例えば、以前は両親学級や母親学級で、「昨日食べたものを一日、書き出してください」というと、「朝はドーナツとチョコレート、昼間はカップ麺、夜も夫の帰りが遅いからレトルトカレー」であったとしても、それは不適切な食事であるという認識があり嘘ではあっても、「朝はご飯・みそ汁・納豆、昼は五目そばで野菜たっぷり」などと書いていた。しかし、今では、食事は「ドーナツ、チョコレート」などと正直に書き、不適切な食事であるという認識がないことが多く、また、正しい「食」のあり方がわからず、取り繕って書くだけの知恵がない、思い浮かばないという状況を指摘している。

（５）子どもの要求をそのまま受入れ、適切な食事管理ができない

多くの幼児に「好きな食べ物だけを食べる」、「嫌いな食べ物に手をつけない」などの食習慣の乱れが示された。これらは4、5歳ではすでに是正されていることが望ましいものであるが、“仕方のないこと”として容認している保護者が多いことが推察される。ジュースを子どもが飲みたいときに飲ませたり、熱が出た時に、医師から「イオン飲料を飲むとよい」と言われると、「熱が出た時に飲む位いいものだから、普段飲んでいるともっといいに違いない」と勝手に思い込み、日常的に糖分の多い飲料水を与えている親も多い。子どもの健康を第一に考えたときに、子どもの欲求をそのまま受入れるのではなく、正しい情報を的確に親が判断し、子どもに伝えていく知識と食事管理が必要である。

（６）融通が利かず、マニュアル、数字を求めることが多い

料理がうまくできないことにストレスを感じることや、子ども一人ひとりが違うにも関わらず、マニュアル、数字に当てはめようとして、そのとおりにいかないとストレスを強める幼児の保護者が多いことも明らかにされた。

2) 行政栄養士からみた母親の「食」の問題点

梶忍ら（2010）⁵⁾によると、行政栄養士からみた母親の「食」の問題点として、生活リズムの乱れが最も多く、次いで食教育環境の不足、生活スキルの低下、そして親自身の食事の乱れによるやせや肥満の順であげられている（表1参照）。

豊かな時代に育った世代で食物の大切さ等の意識が希薄の傾向や、料理が出来ない、食事を作りたくない、外食や中食の利用が多いなどの内容が多く、また、自分の時間が持てない、睡眠不足、自分の食について、自分の食生活は後回しで子ども優先になるという子育てへのストレスの悩みなどが多い結果となっている。多忙な母親は、食事量が少ない、夜型の生活や朝食欠食の習慣があり、混乱する情報化社会のなかで多くの情報の整理が困難な状況が見られ、生活のスキルも低下気味である。一日の生活の始まりとしての朝食も、子どもと母親が異なる物を食べており、一緒に同じ物を食べるといった習慣が薄らぐ傾向にあることが示された。しかし、母親もいろいろで、作れない人と作れる人、就労で食事

表 2-1 母親の「食」の問題点

	件数	%		件数	%
生活リズムの乱れ	32	45.1	食習慣が良くない	12	16.9
			朝食欠食	6	8.5
			外食（中食）	6	8.5
			夜型（生活時間の乱れ）	5	7.0
			親が忙しい	3	4.2
親の食教育環境の不足	15	21.1	親の食生活意識	9	12.7
生活スキルの低下	15	21.1	栄養情報の乱れや不足	5	7.0
			食経験不足	1	1.4
			料理が不得意	13	18.3
			バランスの悪い食事	2	2.8
親の食事	9	12.7	野菜不足・野菜嫌い	2	2.8
			嗜好飲料・甘いもの嗜好	2	2.8
			やせ	2	2.8
			小食	1	1.4
			肥満	1	1.4
			偏食	1	1.4
合計	71	100	合計	71	100

出典：子ども未来財団「行政栄養士による幼児と保護者への食生活支援に関する調査研究（2）
幼児と保護者の食生活の問題点とその対応に関する実態調査」梶 忍ら

が容易に用意できない人とできる人などさまざまであり、二極化していることが示された。

外食や中食中心の生活は、栄養バランスだけでなく、家庭料理の伝達、栄養配分の伝授、落ち着いた食卓、味覚形成の経験不足などを招き、それがこれから育つ世代の子どもたちの食体験や食教育環境の不足を招く原因になると考えられ、また、母親自身に料理の不得意感があれば食生活を大切にしなければならないと思う一方で、料理が思うようにできないとストレスを生むのではないかと考えられるため、母親のストレス軽減を目指す食生活支援の取り組みが必要である。

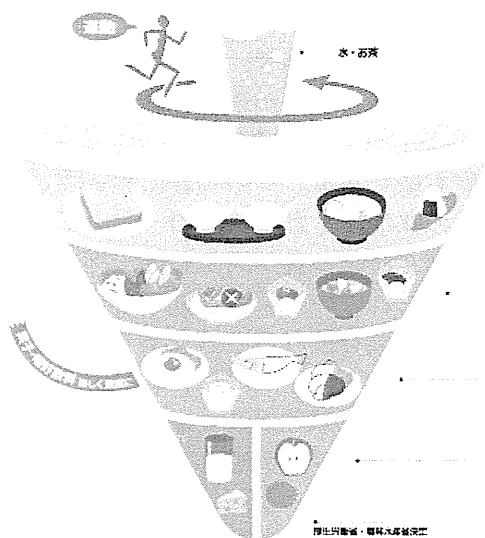
3) 現代の幼児と保護者の食習慣の特徴

現代の幼児と保護者の食習慣の特徴として、食事を菓子で済ませる、1日3食摂らない、食事の時刻が一定でないなどの生活リズムの乱れが多く見られ、母親の生活スキルの低下、「食」への関心の二極化が問題となっている。また、堤ちはるら(2011)⁹⁾によると、料理好きでない人が4人に3人、食べることへの関心が高くない人が3人に2人と多数存在している。また、「子どもの食生活の悩みはない」とする保護者は70%と多く、「食事」の優先度はあまり高くないことが示され、「食」に問題意識を持っていない、食べることに無関心である保護者が多いことが推察された。これらのことから、保護者への食育が必要とされるが、食生活支援では、いかにして保護者の関心を高め、支援の場に引き出してくるのかを考えることが求められる。

2. 「食」の基本から、実態に即した支援の方法

1) 栄養バランスは主菜よりも副菜を多くする

「食」の基本として、栄養バランスを考えたときに参考となる「食事バランスガイド」がある（図2-1）。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

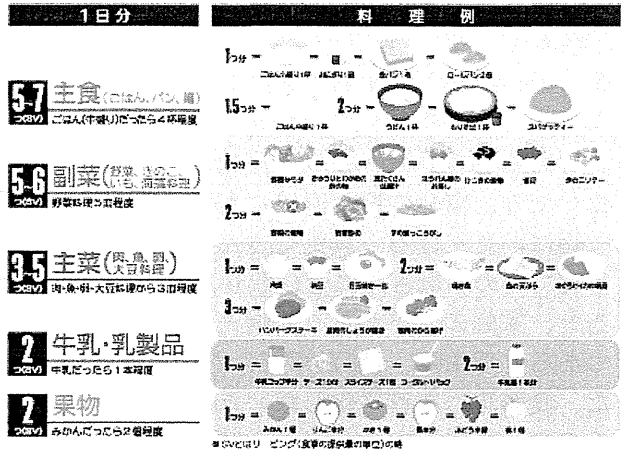


図 2-1 厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」

厚生労働省と農林水産省により「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるために策定されたものである。「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を、日本のコマのイラストで示したものであり、一人ひとりが食生活を見直すきっかけとなるよう作られたものだ。この「食事バランスガイド」の活用方法として、堤氏は「分量の多い順として、主食の次に多いのは副菜（野菜中心のおかず）であり、主菜ではない。主食・主菜・副菜とよく言われるが、食事バランスガイドにあるように、主食・副菜・主菜の順であることがポイントである」と述べている。肉や魚がメイン料理として、野菜よりも量を多く摂っているのは、バランスを欠いた食事と言えよう。そのような食事を見直し、「主食の次に多いのは野菜、その次に主菜」と意識していくことが必要である。

2) 食の多様性—彩りを意識する

栄養バランスを考えたときに、食の多様性が重要なポイントとなる。堤氏は、「いろいろな色が入っているか彩りを考えること」「食事の色を数えることで、栄養のバランスへとつながる」「調理法が偏らないこと」が必要であると述べている。例えば食事の際、子どもに対して「彩りがきれいね、何色使われているか数えてみよう」と言うと、子どもは「赤、白、黄、緑、黒」と数え、「黒のこれは何？」「これはキクラゲというのよ」「キクラゲはどこにいるの？」と、興味の幅が広がり、食育になるという。

3) 食事の選択眼を養い、市販総菜の栄養価を高める方法

料理が苦手な主婦や共働きの忙しい母親は、最初からすべてを調理することが困難な状況にあるため、その場合はお惣菜やお弁当など、市販のものを選ぶときの選択眼を養う必要がある。彩りがきれいであればバランスもとれているということであり、食の多様性を意識し、「どういうものを選べばいいか」という選択眼を養うことで、栄養バランスがとれるようになる。また、買ってきたお惣菜にモヤシやキャベツ、豆腐などを加えることで量も増え、味も薄くなり、食べた満足感も出るという、市販のものに一工夫加えることでの効果は大きい。料理に苦手意識がある主婦にとっては、栄養素から理解することが困難な場合もあり、「彩りを意識する」「調理法を偏らない」ということをまずは伝え、相手の意識、調理レベルの段階に合わせ、「簡単に、おいしく、楽しく」料理ができることから一歩ずつ歩いていくことによって、手作りに取り組むことが期待される。

4) 具だくさんの味噌汁で一汁二菜

米を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様な副菜（おかず）を組み合わせる「日本型食生活」は、健康的で栄養バランスに優れていると言われている（平成24年版食育白書）。食事は基本的に「一汁三菜」のバランスがよいとされているが、「一汁三菜」の料理を用意することは容易ではない状況の家庭も多くある。その場合において、堤氏は「一汁二菜として、お箸が立つくらい具だくさんの味噌汁を野菜料理の一品として位置付けるとよい」という。汁物に具が多いということは、汁気の量が同じお椀一杯でも少なくなり、塩分の摂り過ぎにもならず、また、野菜に含まれている栄養を逃さずに汁ごと一緒にいただける「具だくさんの味噌汁」は、効率的に野菜を摂れるものであり、忙しい子育て中のお母さんにぜひ取り入れてほしいものである。だが、近年、岩村（2012）⁷⁾によると、家庭の食卓から「味噌汁」が消え始め、今や食卓の「絶滅危惧メニュー」になりつつある。理由は、「おかずでもないのに手をかける価値がない」「面倒感」などからだ。また、食器洗いを省略化したいために、1椀の味噌汁を「回し飲み」するという家庭もある。そのような状況ではあるが、味噌汁の中でも「豚汁」だけは別扱いとしている状況がみられ、器をどんぶりにするなどメイン料理扱いとなり、主婦は「子どもたちは豚汁に入れた野菜は何でも食べる」などと語っている。栄養価を考え、具だくさんの味噌汁が野菜料理の一品として毎日の食卓に並べば、子どもも日常的に野菜を摂ることができるであろう。近年、「一汁二菜」と言ったときに、その意味を知らない保護者が多いという。食事バランスガイドに主菜、副菜の参考例があるが、その意味を伝え、栄養バランスを考えた野菜中心の食生活の必要性について伝えていく必要がある。

3. 若い母親への食育の必要性和提案

平成23年12月「食育に関する意識調査」⁸⁾において、今後の食生活で特に力を入れたいことについて、「栄養バランスのとれた食事の実践」と回答した人の割合が58.4%と最も高くなっている。しかし、堤ちはるら（2006）⁹⁾によると、食育は、各自治体や各種の機関・組織において実施されているが、今後は若い世代の母親に対して、食育を重点的に行うこと、また自分では食生活の知識があるものの、それを子どもに教えることに自信がなかったり、教える方法を知らない母親も多いことから、母親に対して食生活の正確な知識や技術を伝えること、ならびに母親から子どもへの教授法を、食育に取り入れることが、食育をより効果的に推進していくために重要であることが明らかにされている。さらに、主食、主菜、副菜のそろった食事をしている母親が大変少ないことから、欠食をなくすことと合わせて、食事内容にまで踏み込んだ具体的かつ、実践的な食育が求められていることが示唆されている。また、正しい配膳方法を理解している母親が大変少ないことから、食育は従来の栄養素や食品についての教育だけにとどまらず、食事のマナー、配膳など、食をとりまく環境にも配慮して推進していく必要性が確認されている。保健所・保健センターの母子保健者が中心となり、多職種・多機関と連携をとりながら母親に対する食育も合わせて実施していくことが重要であると述べている。食生活支援の具体的な提案として、堤ちはるら（2009）¹⁰⁾によると、母親の知りたいことの上位に「手早くできる料理」、「子どもの喜ぶ料理」があがっていることから、母親の興味のある調理実習、見学などを取り入れ、身近な食材、料理などをツールに、栄養バランスなどを教える実践的な栄養指導が効果的であるという。また、食への関心が低い母親に対しては、興味・関心のあるところから食支援に結び付けていく必要がある。子育ては母親に限定されるものではなく、子どもを取り巻く全ての人への栄養・食生活支援、指導が求められている。

1) 母親の興味・関心のあることから食支援に結び付ける

その人が一番、興味・関心を持つところから、食支援に結び付けていく方法について、堤氏より以下のアドバイスをいただく。

例1. 美容やダイエット

子育て中の若い母親や女性なら誰しも、美容やダイエットにはとても興味・関心を持ち、体重を増やしたくない、痩せたい、きれいでいたいと願う。一日2食にして、食事の回数を減らした場合、痩せると思っている方に対しては、「一日2食を実行して立派な体をつくっているお相撲さん」について話し、どのような生活が太るのか、2回で食べるより3回に分けたほうが太りにくくなることを説明する。毎日の食事のリズムを私達の身体は記憶し、次の食事の時間まで使えるエネルギーを調節している。食事の時間が不規則で次の食事がいつ身体に入るか分からない状況が続くと、身体はエネルギーを節約しなければならず、そのうち代謝が悪くなり、脂肪がつき、中年太りになっていくことを指摘する。美しく、きれいな身体を作り、維持していくためには、「食」が重要であることへ結び付けていく。

例2. 子どもの学力

文部科学省が実施した平成22年度「全国学力・学習状況調査」¹¹⁾によると、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが、調査したすべての教科（小学生は国語・算数、中学生は国語・数学）において明らかになっている。さらに、平成22年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」¹²⁾によると、毎日朝食を摂る子どもほど、体力合計点が高い傾向にある。せっかく一生懸命勉強しても、朝食を食べているかによって差がでるということを伝え、栄養バランスのとれた朝食の必要性へと結び付けていく。

例3. 交通事故と欠食の関係

車の交通事故と欠食の関係について、運転シミュレーターを用いた実験で、朝食を欠食した場合、高速運転になると事故率が高くなるという結果が出ている。運転している人に対しては、朝食を欠食することが事故につながるということを伝え、興味を「食」へ結び付けていく。

2) 調理レベルに合わせた調理講座・母親のニーズに合った調理講座の開催

堤ちはらら(2010)¹³⁾によると、行政栄養士による乳幼児の母親の食生活支援の今後の方針、意見として、「親子料理教室等で母親自身の食生活に関心を向ける企画で食育推進」、「簡単、楽しい料理教室開催、初心者や料理の苦手な人に配慮」と、食への関心が薄い人、初心者、料理に苦手意識をもつ人が気軽に参加しやすいような、簡単で楽しい料理教室を提案する意見が多く出ている。また、「各事業に参加しない人への働きかけ（孤立防止）の工夫」と、無関心であったり、あるいは参加したくてもできない事情を抱えている人（10歳代の若い母親、シングルマザー等）への孤立防止の配慮を求める意見も出されている。

調理講座の開催を考えたときに、調理が得意な人とそうでない人、やりたい気持ちはあるが忙しくて時間をかけられない人、関心がない人など、人によって様々であり、調理レベルは異なる。それぞれのニーズに合った調理講座を開催する必要があるが、開催する際のポイントとして、堤氏より以下のアドバイスをいただく。

(1) 調理初心者、関心がない人でも、命を支えるために必要な食事・栄養の知識を伝える調理講座の開催

① 初心者の方が参加しやすい講座の案内方法

調理は、「初心者」と言っても、人によって捉え方が違うものであり、包丁を使わずにキ

ツチンバサミで調理する人や包丁は使える人、「いちょう切り」や「みじん切り」といった切り方が分からない人、料理が苦手な人など様々であり、「初心者」にも幅がある。そのため、「切り方等の不安のある方」、「料理が苦手な方」、「ある程度お料理のできる方はご遠慮ください」など、自分が対象になるか明確に伝わるよう、相手に分かりやすく細かく記載しておく必要がある。

② 市販惣菜やインスタント食品を活用した調理講座

関心の低い方や最初からすべて手作りにすることに抵抗のある方に対しては、「市販惣菜、冷凍食品、インスタント食品を利用して作る栄養バランスのよい食事の作り方」などとし、日常的に加工食品を使っている方を対象にする方法がある。料理が苦手でありできないという方には、市販の物をどのように選んだら良いか、あるいはインスタントのものを使ってさらにバリエーションができるような料理の仕方を教えるとよい。例えば、インスタントの麻婆豆腐の素を使っていつもの麻婆豆腐ではなく、そこにジャガイモを入れたり、卵を入れたりすると違う料理になるなど、「加工食品であっても自分で手を加えた物がこんなにおいしい。簡単にできる」という体験を積み重ねることで、料理の楽しさを少しずつ味わい、段階を経て自分で素材からつくるところに結びついていくよう、仕掛けていく必要がある。

③ 洗いものが少なく、簡単に、おいしく料理ができるノウハウを伝える

料理が面倒臭い、大変だと思っている方にとっては、準備や洗いもの、片付けるまでの工程を考えただけで嫌になってしまう方もいるため、「おいしく、楽しく、短時間で、30分で3品もできた」、「子供も喜ぶ」、「まな板も汚さずに袋の中で混ぜれば、後片付けも楽にできた」など、時間をかけずに手軽においしく料理ができるノウハウを身につけていくことが求められる。栄養バランスの欠いた食事を続けていくことによる体への影響を知り、栄養の知識を得ることにより、食事の選択眼を養い、栄養バランスのとれた食事を簡単などころから、「これならやってみよう」とすぐに手が届くようなことを伝えていくことが重要である。

上記の調理講座などの開催により、調理初心者の場合は、ある程度料理の楽しさを味わい、食への関心が高まり、料理への意欲が湧いてくるようになってから、たとえば「今まで使っていたインスタントのだしを本物のだしをとるともっとおいしく、子どもの味覚を育てるのにいいものだ」ということを伝え、次の段階へと進んでいく可能性が期待できる。

(2) 親子で楽しむ

調理に関心のない方でも、子どもと親と一緒に参加できる食事作りであれば、子どもの楽しみにもなり、親もまた、子どもが楽しむためならと、そのような機会があれば参加のきっかけとなるであろう。子どもができることを用意し、こねたり、混ぜたり、簡単にできる食事やお菓子作りなどを体験することで、子どもの食育にもつながり、親子のコミュニケーションの機会にもなる。

(3) キャラ弁 (キャラクター弁当) 作り

「キャラ弁の作り方を教えてほしい」という母親の声は非常に多いという。「キャラ弁」を作るために早起きし、子どものために頑張っている、子どもが人気者になれるようにと一生懸命に作っている。しかし、栄養バランスを考えたときに、「キャラ弁」は炭水化物が多く、一般的には栄養バランスがいいとは言い難い。そこで、「栄養バランスが悪いからキ

「キャラ弁はやめなさい」というのではなく、せっかく興味があり、やりたいという気持ちがあるのだから、その気持ちを尊重し、「栄養バランスのとれたキャラ弁の作り方」を教える
とよいという。「キャラ弁」の作り方を教えるとともに、栄養バランスを意識し、主食、副
菜、主菜のお弁当のバランスが3対2対1になるように、目指していく割合を伝えていくとよ
い。若い母親が求める内容を敏感に察知し、興味があることや関心に沿った講座内容を設
定し、支援していく必要がある。

4. 妊産婦への働きかけ

近年、20～30歳代の女性において食事の偏りや痩身（低体重）など健康上の問題が指摘
されており、妊産婦・授乳期においても、母子の健康の確保のために適切な食習慣の確立
を図ることが極めて重要な課題となっている。妊娠期・授乳期における望ましい食生活の
実現に向け、何をどれだけ食べたら良いかを分かりやすく伝えるための食事の望ましい組
み合わせや量を示した「妊産婦のための食事バランスガイド」や妊婦個々の体格に応じて
適切な体重増加量が確保されるよう妊娠中の推奨体重増加量を盛り込んだ「妊産婦のため
の食生活指針」（平成18年2月）を、妊産婦に対する健康診査や各教室等において活用する
などの普及啓発が図られている¹⁴⁾。出産前の母親世代（特に第一子の母親）は時間の余裕や、
出産・育児を学ぶために、マタニティ教室等への参加者は多く、妊娠期にバランスのとれ
た食事をとるための知識や技術を身につけることで、食生活を見直すきっかけとなり、家
族全体で健康になれる良い機会となる可能性がある。妊産婦への働きかけにより、子ども
の健やかな発育、家族の健康へとつながっていくことから、必要な知識や技術の習得が極
めて重要な時期であるといえよう。

また、子育て期においては、三橋扶佐子ら（2010）¹⁵⁾によると、3歳児健診終了以降、行
政栄養士が3歳から5歳の保護者と会う機会も少なくなり、保護者全体に対しての支援は難
しくなっていることから、幼稚園や保育所との連携を図り、必要な情報や教育法を伝える
ルートを確立する必要性を述べている。

妊産婦の時期から、正しい知識や情報を伝えるとともに、出産後は、育児をしながら食
事の準備が無理なくできるノウハウや栄養の摂り方を伝えていく必要がある。

5. 配食サービスの手作りのお弁当が家庭での食事の見本になる

1) トータルコーディネートの見本

食事とは、トータルコーディネートであり、彩りのきれいさ、味のハーモニー、食感の
楽しさなどのすべてが「おいしさ」になるものである。単品では作ることができても、メ
インと合う食事の組み合わせなど、トータルコーディネートとして考えた時に組み合わせ
の発想は容易ではなく、レベルが高いと言えるであろう。そこで参考になるのが配食サー
ビスの手作りのお弁当である。配食サービスの手作りのお弁当を通して、主菜、副菜の組
み合わせ、栄養バランスなどの食の教育ができるといえよう。トータルコーディネートの
具体的な例として、堤氏は、「素材が重ならないようにすること」、「味が濃いものであれば
薄いものと組み合わせること」、「油っぽいものであれば口の中がさっぱりするものと組み
合わせること」、「辛いものであれば口の中がマイルドになるものや甘みのあるものと組み
合わせること」などを考えるとよいという。例えば、カレーライスのときにはポテトサラ
ダではなくグリーンサラダにする、とんかつなどの油ものときにはさっぱり系の中華風
の酢の物にするなど、味のバランスや栄養バランス、食感などを考え、組み合わせていく
のである。では、どのようにしたら、そのような組み合わせが考えられるようになるのか、
堤氏より、以下のアドバイスをいただく。

2) 配食サービスに情報を加え、家庭での食事につなげるための提案

配食サービスの手作りのお弁当を通して食の教育を考えたときに、ちゃんと見本にできるように情報を加える必要がある。メニューに少しでも良いので、「その日の食事の売り」や素材の情報などを加えるとよいという。たとえば、「今日は酢豚のお味がしっかりしているので、酢の物でお口をさっぱりするようにしました」、「しゃきしゃきしたレンコンを加えて歯ごたえを楽しんでいただけるようにしました」、「里芋はねっとり感を生かして仕上げてみました」などと記すと、より食事を意識して素材を味わい、楽しみながら食べることができるであろう。また、若竹煮などに使用するワカメなどは、高齢者にとって噛みにくいため、あえて柔らかく煮てねっとり感を出すか、それを説明しなければ、「煮過ぎではないか」と思う利用者もいるであろう。「ご高齢の方に配慮して少しとろけるくらいにやわらかく煮てみました」などとプロの一言があれば、あえてそうしているという配慮が伝わるであろう。

家庭での調理につなげるためには、スーパーで何を選ぶかというときにも、「これはねっとりしているから、サクサクした物にしよう」、「これは酢味だから、みそ味の物にしよう、トマト味、洋風がいい」と、つけ合わせを考えることで、エネルギーや栄養素のことがわからない方でも、自分で食べて甘い、すっぱい、さっぱりしている、しゃきしゃきしているなどはわかるものである。ただおなかを満たすために食べて終わりにするのではなく、配食サービスの手作りのお弁当がトータルハーモニーのおいしさになっているということ、意図的に意識して気づいてもらえるよう働きかけることで、そのような組み合わせが「おいしさ」につながっていくと実感していくことになるであろう。これらは、伝えていかなないとわからないものであり、食事に関する知識や情報を意図的に伝えていくことで高齢者の方の食事だけでなく、妊産婦にとってもよい見本となるであろう。

6. 次世代育成プログラム「若いお母さんのための料理教室」の試み

現代の家庭における「食」の実態や若い母親に対する食育の必要性について述べているように、家庭での調理はいまや危機的な状況であり、調理技術の低下や食への関心の低下などにより、配食サービスの担い手不足もまた危機的状況である。しかし、配食サービスを長年行っている調布ゆうあい福祉公社（以下、公社）を対象に行った23年度調査¹⁶⁾によると、子育て期の女性では、今後公社が取り組もうとしている料理教室への参加意向として、調理の悩みがある、あるいは調理の相談支援態勢がないというニーズのある人における教室への参加意向はそれぞれ30%程度であり、就学前の子どもを持つ人で参加意向が特に高く、子どもの食生活を意識した教室の開催が必要であることが示唆されている。若い母親に対する食育と配食サービスを結びつけることで、新たな人材を発掘し、担い手を育成する機会へとつながる可能性が期待できるであろう。

実際にこのような取り組みを行っているNPO法人積み木の活動について紹介する。NPO法人積み木では、平成20年より食育と食文化の継承を目的に「若いお母さんの料理教室」を行っている。

ここでは、この料理教室がどのような経緯で開かれたのか、また料理教室に参加したお母さんは、配食サービスに参加してどのような感想をもったのかを明らかにし、多世代の「食を通したコミュニティづくり」の可能性について検討する。

1) 活動の経緯

「若いお母さんのための料理教室」は、2011 年で5年目に入る。最初は、ケアプラザで子どもの催しがある時にチラシをまいて参加者を集めた。昨年の4年目に入ってはじめて配達にかかわってもらう。最初からボランティア参加をいうと来てくれなくなるのではないかとスタッフは気をつかいながら進めてきた。初回の時は「積み木通信」に大きく掲載した。「これがやり たかった事業！」と感動した横浜市の保健師が、市からの助成金8万円を引き出してくれた。その年度は、もう一度実施する。活用しているのは横浜市の「みんなが主役の助成金」で、今では年間11万円が補助されている。毎回、保育担当者に4000円と、講師の先生に2000円がだせるので、とてもありがたいという。一昨年は、年6回、1グループ年3回で2グループで実施したが、回数増の希望があり、昨年は1グループ4回、年8回の開催となった。そして本年度は、毎月開催されるようになった。年々反響が大きくなっている事業である。

2) 活動概要

場所は、積み木の独自拠点「友遊ひろば積み木」を使用している。会場が狭く、大人は8名、子連れだと16名が限度である。料理教室の講師は、配食サービスボランティアのベテラン主婦が務める。参加費は、1回700円で保育料は無料。前述したように、保育料と講師料は横浜市の助成を使っている。保育が魅力で子育て中のママの息抜きの場にもなっている。幼稚園に行く前の小さな子どもをもつ若いお母さんの参加を想定している。この料理教室に参加したのがきっかけで、ここのスタッフになった人もいて、専用拠点のスタッフを募集するリ

クルートの機会にもなっている。その方によると、料理教室の相場として1回3000円になると作ったものを食べられるそう。それ以下の料金だと、先生の調理を見ているだけか、試食を少しできるのみだそう。700円で作って食べられる、しかも一人前を座っていただけるところは普通ない！という。料理教室に参加したいと思っている若いお母さんにとって「魅力的な企画」である。これまで、魚料理をテーマに一種類の魚から7種類のバリエーションをつくったり、鳥を調理して、7種類の調理方法を教えてもらったりした。見学に行った時は、ピロシキと野菜スープがメニュー。「優しい安心できる味だね」と好評で、若いお母さんと経験豊富な年配者との自然な交流が図られていた。食育の一環としての試みでもある。いつもは食が細くて困るというママ泣かせの男の子も、ちぎってもらったピロシキを片手に大きな口をあけていた。みんなで食べると美味しいんだよね。会食のすばらしさは、高齢者会食の専売特許ではないことを実感した。なんといっても助かるのがベテラン主婦による保育。お母さんの部屋とつながっている和室での保育なので、さびしくなるとすぐお母さんに突進していける。部屋がつながっているのも、子も親も安心である。おんぶして調理をしている人もいるし、子どもと離れたたい人もいる。ベテラン保母さんに、子育ての悩みを相談する人もいる。子育ての息抜き場、相談の場と思いいのかかわりをしていく。

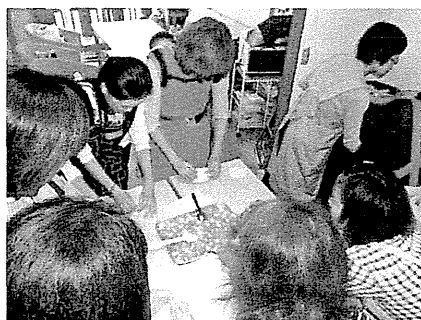


写真1 料理教室(1)写真：大澤英児



写真2 料理教室(2)会食の様子



写真3 料理教室(3)嬉しい保育付き

3) 配食サービス活動の体験実習

そしていよいよ料理教室の参加者が、配食サービスへ体験実習する日がやってきた。参加しやすいように、3、4名ずつに分かれて、3回実施した。調理は30分程度の短い時間。子どもたちは別室で保育された。後藤代表からは、「皆さんすぐにとけ込み、盛り付け等に活躍、大助かりでした。配達にも同乗、利用者さんにお会いして、ボランティア活動のよさを実感してくれたようです。若いお母さんたちは、少しの手助けをすれば、大きな力を発揮してくれます」と弾んだ声で答えが返された。確かな手ごたえを感じているようである。以下が「積み木通信 No. 190」に掲載された、お母さんたちの感想である。

配達による高齢者の方たちとの出会いの中で、地域のニーズを感じとり、配食サービスの意味とまちづくりへの参加の意味を、水々しい感性で捉えている。見ることから、知ることから、体験することからまちづくりへの意識が高まっていく。

料理と配達をとおして、自然に、多世代の「食を通したコミュニティづくり」が実現できている。若い世代にとって、手造りは今や贅沢な営みになっているらしい。経済的にも時間にも余裕がないと冷凍食品頼みになりがちである。しかし、自分で材料から確認し手作りをすることが、最も安全な食品の作り方である。子供が小さい時に、子どもの味覚が形成される時に、安全な味を覚えてもらいたい、手造りを共に楽しみたいという思いがある。料理は苦手、魚の焼き方も知らない人でも、知恵と体験があれば乗り越えられる。子育て世代にとって、家庭料理の教室は、この世代のニーズでもあり、親子の食育教室でもある。保育の支援ができれば、食事サービス参加の可能性は広がる。このような体験をする人が増えて、ボランティアが「楽しい生活文化」になると嬉しい。楽しければ、必ず友達に伝え、口コミでの広がりも期待できる。

積み木による「若いお母さんのための料理教室」は、住民参加型食事サービスによる多世代の「食を通したコミュニティづくり」の可能性を、私たちに見せてくれる。

表2-2. 配食サービスに参加した若いお母さんの感想

- とても良い体験ができました。お弁当を作るのもたいへんですが、様子を見ながらの配達も重要なお仕事だと思います。子どもがもう少し大きくなったら、係わってみたいと思います。とても楽しかったので、機会があったらまた参加したいです。
- 一人で住んでいるお年寄りの方が、予想以上に多いことに驚きました。本当に楽しみに待っているのだなあと思いました。
- お弁当の彩り、バランスがとても良く、柔らかくて食べやすい調理法や大きさと、気遣いが素晴らしいと思いました。配達も一人ひとりお声かけをされていて、待っている方々も笑顔で楽しそうにお話をされていて、お弁当の配達だけでなく、コミュニケーションも大切だとわかりました。
- ボランティアさん達がいきいきと活動しているなどと思いました。多くの人に支えられて、出来たばかりの温かいお弁当を食べられる方は幸せだろうと感じました。貴重な体験を、ありがとうございました。
- お弁当の充実した内容に驚きました。皆さんテキパキと協力して、よい雰囲気の中お仕事されているなど感じました。配達に同乗して、配食サービスを必要としているお宅を一軒一軒見られたことは、とても心に残りました。地域のつながりを強く感じました。
- ボランティアと聞くと、正直参加することにためらってしまう気持ちがあったのですが、お弁当を作って、実際にお年寄りのお顔を見たり、お話を聞いたりすることで、活動の励みになるのを感じました。

●配食サービスが、単なる食の配達に留まらず、地域の高齢者の安否確認、見守り、他者（ボランティア）との関わりとしての役割を担うのだということを実感できました。調理、配膳、配達の流れがとてもスムーズなことに驚きました。ここまでの体制に至るまでには、ボランティアの確保も含め、色々ご苦労もあったろうと察します。一つの事業が、多くの地域住民に支えられていることを知りました。

出典：積み木通信（2010.11）No.190「若いお母さんのための料理教室」参加者の配食サービス体験

注

- 1) 堤ちはる（2011）平成22年度児童関連サービス調査研究等事業 幼児期の食の指針策定のための枠組みに関する調査研究報告書」財団法人こども未来財団
- 2) 堤ちはる（2011）「幼児期の食の指針策定のための枠組みに関する調査研究報告書」
- 3), 11), 12), 14) 内閣府（2011）「食育に関する意識調査」（平成24年版食育白書）
- 4) 岩村暢子（2012）「家族の勝手でしょ！写真274枚で見る食卓の喜劇」新潮文庫
- 5) 梶忍ら（2010）「行政栄養士による幼児と保護者への食生活支援に関する調査研究（2）幼児と保護者の食生活の問題点とその対応に関する実態調査」
- 6) 堤ちはるら（2011）「幼児と保護者の食生活・栄養に関する調査研究（1）幼稚園・保育所の幼児と保護者の食生活に関する実態調査」
- 7) 岩村暢子（2012）「家族の勝手でしょ！写真274枚で見る食卓の喜劇」pp.90~95, pp.122~127, 新潮文庫
- 8) 内閣府「平成24年版食育白書」
- 9) 堤ちはるら（2006）「子どもの食生活支援に関する研究—子育て中の母親の食育について—日本子ども家庭総合研究所紀要第43集」
- 10) 堤ちはるら（2009）「母子の食生活支援に関する研究（Ⅰ）市区町村保健センターにおける母親の栄養・食生活支援に関する研究 日本子ども家庭総合研究所紀要第46集」
- 13) 堤ちはるら（2010）「母子の食生活支援に関する研究（Ⅱ）市区町村保健センターにおける母親の栄養・食生活の具体的支援方策に関する研究 日本子ども家庭総合研究所紀要第47集」
- 15) 三橋扶佐子ら（2010）「行政栄養士による幼児と保護者への食生活支援に関する調査研究（3）3~5歳児と母親の食生活支援に関する行政栄養士へのグループインタビュー調査」
- 16) 杉澤秀博ら（2012）「乳幼児を抱える子育て世代が参加できる料理教室も兼ねた住民参加型食事サービスの展開」『23年度総括・分担研究報告書「食を通して支え合うコミュニティづくりに関する研究」』
- 17) 野村知子（2011）「乳幼児を抱える子育て世代が参加できる料理教室も兼ねた住民参加型食事サービスの展開」『22年度総括・分担研究報告書「食を通して支え合うコミュニティづくりに関する研究」』