

高齢社会に配慮した食に関する研究

～「高齢者ふれあい会食実習」の取組～

1 実践事例について

専門教科「家庭」の科目である「栄養」（3単位，2年生：女子11名，男子5名）において，「高齢者ふれあい会食実習」の取組を通して，栄養への関心を高めるとともに，高齢期の栄養に関する知識を生かし，献立作成や調理に役立てることにより，健康の保持増進を図る能力と実践的な態度を育てる。本実践では，高齢者との触れ合いの中で，ライフステージに適した栄養に関する理解を深めることを目的とした。

2 学習活動の概要について

(1) 単元名

ライフステージと栄養

(2) 単元の学習目標

乳幼児，青少年期，成年期及び高齢期を取り上げ，各期の栄養の特徴とそれを満たす食事構成概要について理解を深める。

(3) 評価規準

〈関心・意欲・態度〉 各ライフステージにおける栄養に関心をもち，主体的・意欲的に実践に取り組んでいる。

〈思考・判断・表現〉 各ライフステージにおける栄養に関する課題を見だし，その解決を目指して思考を深め，適切に判断し工夫することができる。

〈技能〉 各ライフステージにおける栄養摂取を充実向上するために必要な基礎的・基本的な技術を身に付けている。

〈知識・理解〉 各ライフステージにおける食生活や栄養について理解し，豊かな食生活を送るために必要な基礎的・基本的な知識を身に付けている。

(4) 単元の工夫

ア 高齢期の食生活の特徴，配慮すべき点などを話し合い，発表させる。

イ 食事をする場面での高齢者疑似体験を踏まえ，高齢期に適した献立を工夫させる。

ウ 近隣の一人暮らしの高齢者を招き，触れ合って会食実習を実施することで高齢期に関する理解の深化を図る。

(5) 主な学習活動

ア 題材の指導計画（全6時間）

学習項目（時）	学習活動（時）	指導上の留意点
高齢期の食生活の特徴（1）	高齢期の食生活及び栄養の特徴（1） <u>（別添資料1）</u>	・ 高齢期の食生活の特徴や配慮すべき点を話し合い，模造紙にまとめ発表させる。 ・ 高齢者疑似体験セットを用い，実際に食事をする場面で気付いた点をまとめさせる。

学習項目（時）	学習活動（時）	指導上の留意点
高齢者ふれあい会食 実習（5）	献立作成（1）（ 別添資料1 ） （ 別添資料2 ） （ 別添資料3 ） 試作実習（2） 「高齢者ふれあい会食実 習」（2）（ 別添資料4 ）	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休み課題で考案した献立を集約し、「高齢者ふれあい会食実習」の献立を決定させる。 ・試作実習を行い、再度、高齢者疑似体験セットを用いて試食をさせ、改善点を挙げさせる。 ・高齢者を招き、会食実習を安全・衛生的に実施させる。 ・おもてなしについて工夫させる。 ・献立について、説明させる。

イ 題材の学習

(ア) 学習目標

- ① 高齢期の生理的特徴を理解し、それに応じた栄養と食事構成から献立作成する力を養う。
- ② 献立を発表し合うことで、さまざまな献立や調理の工夫に関心をもたせるとともに、相互評価を行う。
- ③ 「高齢者ふれあい会食実習」を通して、高齢者との「食」を交えたコミュニケーションを図る。

(イ) 題材の展開

- ① 高齢期の生理的特徴や食生活上の特徴及び配慮すべき点について、付箋を使用した学習を行い、発表し合うことで相互理解を図る（写真1）。



【写真1 付箋を使用した学習活動】

- ② 高齢者疑似体験セットを用い、食事をする場面を体験することで得た気づきをまとめ、そこから調理の工夫について考える（写真2）。



【写真2 高齢者疑似体験セット及び軍手を使用した体験実習】

- ③ 各自で作成した献立についてグループディスカッションを通して集約し、「高齢者ふれあい会食実習」の献立を決定する（別添資料1，別添資料2）（写真3，写真4）。



【写真3 献立作成ディスカッション】



【写真4 お弁当箱に見立てた模造紙】

- ④ 試作実習を行い，再度高齢者疑似体験セットを用いて試食する（別添資料1）（写真5）。



【写真5 高齢者疑似体験セットで試食】

- ⑤ 近隣の一人暮らし高齢者（9名）を招き，「高齢者ふれあい会食実習」を行う（別添資料4）（写真6，写真7，写真8，写真9）。



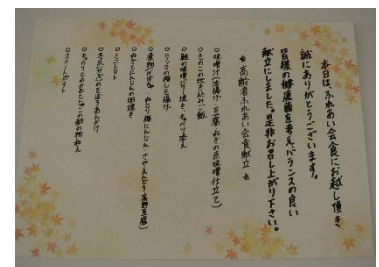
【写真6 「高齢者ふれあい会食実習」の様子】

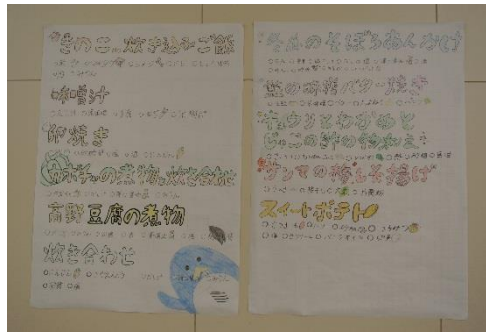


【写真7 当日の献立（1食500円）】



【写真8 プレイスマットとお品書き】





【写真9 アレルギー表示】

(ウ) 言語活動を取り入れた学習活動

① グループでの討論，体験学習，発表

グループでの討論や体験学習から発表を行い，献立内容を決定する。

② 「高齢者ふれあい会食実習」

高齢期に適した献立や調理法を考え，実践する。また，招いた高齢者に対して献立内容を説明する。

(エ) 評価の観点

① 高齢期の生理的特徴及び栄養について理解を深めている。

② 実践内容について，グループごとに意見交換し，発表することで，工夫を凝らした献立を考えることができる。

③ 実践を通して，ただ調理するだけでなくコミュニケーションを図ることで食生活が豊かになることを感じることができる。

(オ) ワークシートの評価

[別添資料5](#)のように，ワークシートにおける評価基準例を作成した。

3 生徒の変容

「高齢者ふれあい会食実習」の実施により，高齢期に適した献立や調理の工夫に興味・関心をもつ生徒が多かった。また，実施後のアンケートでは，全員が「高齢者ふれあい会食実習」を通して栄養の授業で学んだ知識を生かすことができた」と答えた。記述式の感想については以下に示す。

【感想】

- ・自分たちでレシピを考え，しっかりと話し合うこともでき，協力して作ることができた。一度，試食をする時に，疑似体験をしたことで悪い点や直すべきことに気付き，本番では上手に作ることができた。時間をかけ準備をして考える時間もありよかった。
- ・みんなで協力して一つのもので作り上げる達成感があった。目の前で自分たちが作った料理をおいしいと言ってもらうことはあまり体験できないのでよかった。
- ・このような機会ではか高齢者と触れ合うことがなく，お話をする上で言葉遣いにも気を付け，相手のお話を聞くことができた。来てくれる高齢者のことを考えながら献立を皆で考える時間が一番楽しかった。

参加していただいた高齢者のアンケート（別添資料5）について，今回の会食が満足と答えた人は100%であった。その他記述式の項目については以下のような結果であった。

【食べたいと思う献立】

- ・次は中華がよい
- ・次は洋食がよい
- ・盛り付けがよく、一手間があると食べたくなる
- ・茶碗蒸しや季節の食材を使った和食

【どのような献立だと食欲がわくか】

- ・肉類
- ・四季を感じる料理
- ・色合い

【感想】

- ・皆で料理するのが楽しそうでうらやましかったです。一人で作るのは寂しいですよ。これからも元気に作ってください。
- ・若い人たちが生き生きと立ち働く姿がとてもすがすがしかった。高校生の評価が上がりました。
- ・普段手抜きが多い料理をしているのでとても参考になりました。料理や味付けも学生さんと話し合うことができとてもよかった。
- ・孫たちと話しているようで、きさくにお話ができおいしいものをいただいて、こんな機会があればまたぜひ参加したい。
- ・一人暮らしなので、嬉しかったです。

4 授業実践の成果と今後の課題

今回、栄養の授業で学んだ高齢期の生理的特徴や栄養の知識を生かし、「高齢者ふれあい会食実習」を実施したことで、知識の定着だけでなく、相手のことを考えて献立を作る大切さを体感したようである。高齢者疑似体験を通して生徒は、そばろあんかけにはスプーンが必要であることや、サンマの大きさを一口大にするなどの改善点を挙げることができた。そして実際に作った料理を目の前でおいしいと言ってもらった体験は、職業人としての心構えによりつながった。参加していただいた高齢者は9名であったが、生徒の人数（16名）を考慮すると適当な人数であったように感じる。調理には2時間程度の時間を要するため、会食までの時間は本校で福祉を学ぶ生徒を招き、昔話を聞くゲームを通してコミュニケーションを図った。その際、食事前の嚥下をよくすることと会話が弾む工夫として、お茶とスイートポテトを提供した。

また、校内に地域の人を招くに当たり、どのようなことをすれば「おもてなし」になるかを生徒間で考え発表しあうことで、自ら看板やBGM、箸袋を用意するなど生徒たちが作り上げた会食になった。また、管理職の配慮で高齢者にポストカードと爪楊枝を手土産としてお渡ししたり、高齢者の生理的特徴をふまえ、爪楊枝を用意したりするという課題も見いだすことができた。

その一方で、事前に高齢者との適切な会話について共通理解を図っていながらも、実際には高齢者との会話に困ったという意見も見られ、コミュニケーションの取り方についての指導方法を工夫・改善していくことが今後の課題である。

実施に当たっては、腸内細菌検査、傷害保険への加入、参加者名簿の作成、アレルギーに対応するための原材料表示を行った。今回の取組については、授業を生かした地域連携と考える。そのため、地域への情報発信として、各マスメディアへ記事の掲載を依頼した。そして新聞に掲載されたことで生徒のモチベーションの向上につながった。これからも学校の取組を地域に発信し、地域から愛される学校になるように教科を通して貢献していくことが大切であるとする。

今後は生徒が自発的に好奇心をもって取り組むことができるよう、教材の工夫や言語活動の充実を図る活動に力を入れていきたい。

〈参考・引用資料〉

- 『高等学校学習指導要領解説家庭編』 文部科学省 2010年1月
- 『高等学校学習指導要領解説総則編』 文部科学省 2009年7月
- 『評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料（高等学校 共通教科「家庭」）』
国立教育政策研究所 教育課程研究センター 2012年7月
- 『調理師養成教育全書 必修編 ④ 栄養学』 社団法人全国調理師養成施設協会 2014年2月
- 『栄養の基本がわかる図解事典』 成美堂出版 2009年3月