

ヘルシスト

HEALTHIST

280

vol.47 No.4
JULY - AUGUST

Special Feature 1

「糖質」 そこが知りたい

[巻頭インタビュー]

生きるうえで欠かせない糖質
正しく理解して健康維持

本田佳子(女子栄養大学大学院栄養学研究科教授)

- 老化を促進させる「糖化」から身を守る糖質の適切な摂り方
- 有用な腸内細菌だけを増やす新しいオリゴ糖の開発
- 代謝で重要な役割を担う「糖鎖」生命現象を紐解く鍵となるか

Special Feature 2

ここまで来た！ 「腎不全」医療

- インフラに影響される透析医療「激甚災害」に備える体制
- 異種移植とiPS細胞の融合で腎臓の再生が可能になる

Healthist Non-fiction

「細胞と遺伝子」[第21回]

河合香織

オスの細胞で卵子を生成

Healthist Interview

気になる人の「気にする食卓」[第80回]

大林素子

Healthist Essay

辻真先 ぼくの養生訓

Healthist Science for Living

暮らしの科学 [第58回]

“日陰”を持ち歩き暑い夏を快適に！



「食育活動」最前線 [Vol.33]

シニア世代のサバイバル男料理の会

シニア男性へ料理の大切さと作る楽しさを伝え続けていく

文◎編集部 text by Healthist

農林水産省実施の第6回食育活動表彰でボランティア部門の食育推進ボランティアの部において、消費・安全局長賞を受賞した「シニア世代のサバイバル男料理の会」。シニア男性やその家族に、料理の重要性を十分に知ってもらうため、岡山県倉敷市で料理初心者を対象にした「男おひとりさま料理カンタン教室」を運営。食材の知識、料理の技能を学ぶことにより、健康寿命延伸、認知症予防とともに夫婦円満にも役立っている。

シニア世代の男性がいつまでも健康で心豊かな生活が送れるよう、料理作りの重要性についての啓発と、その基盤となる食生活を確保するため、料理初心者の男性に限定した基本的な料理の作り方を学ぶ教室の実現を目指して、2010年11月に岡山県倉敷市で設立された「シニア世代のサバイバル男料理の会」。会を始めるきっかけについて、設立メンバーである小西敏弘会長は次のように語る。

「会社を定年退職後、料理がまったくできなかつたため、妻の勧めもあり、地元の公民館で開催されている男性向け料理教室へ通いました。しかし、参加者のほとんどがリピーターの料理経験者で、初心者の私が入り込む隙間はなく、材料洗いや皿洗いと試食だけで本来の目的である料理をしっかりと勉強することはできませんでした。そこで、料理初心者、いわゆるビギナーの男性向け料理教室の必要性を感じました」



初心者限定の料理教室で毎年参加者の新規募集が必要なため、募集チラシを約1万枚作成して回覧板や市の施設で配布している。

小西会長は同時期に、サラリーマン時代の仕事ばかりの人生を反省し、地域に貢献できるテーマを見つけ、倉敷市のシニア世代地域リーダー養成講座を受講していた。そこで、料理教室の体験を基に元同僚の退職者とともに初心者専用のシニア男性料理教室を企画し、市の市民企画提案事業に応募すると採用が決まり、補助金などの支援を受けて2011年の開講が決定する。

料理初心者の視点で考えられた講座内容

「グループ名は、男1人でも生き残るという意味と、新たな人生を切り開くという気持ちを込めて『サバイバル』を入れた『シニア世代のサバイバル男料理の会』としました。そして団体が開催する教室名は『男おひとりさま料理カンタン教室』と名づけました。この教室は、料理経験のない55歳以上のシニア男性を対象とし、



体に良く、価格面でも優れている食材を調達できるように、近隣のスーパーで6~8人を対象にサポーターが座学と実習を行っている。



料理初心者対象で、講座の最初には基本となる正しい包丁の使い方を田中講師がレクチャーする。(会場はライフパーク倉敷・調理実習室)

栄養バランスの取れた料理の基本を、短期間で効率よく習得してもらうことを目的にしています。講師には、管理栄養士で薬膳料理研究家でもある田中まりさんを招いて、まずは講師のサポート役となるべく私たち主催メンバーの育成をしてもらいました。というのも、最初の募集人数15人を講師1人できめ細かく指導するのは難しいため、参加者と同じ視点となる男性サポーターを調理台に配置するためです。この男性サポーターの存在は大きく、調理のときは各人へきめ細かな指導をしています。また、普通の料理教室では主催者側が用意した食材を使用しますが、当教室では参加者が実際にスーパーへサポーターと一緒に買い出しに行き、食材選定の考え方や購入ポイント、単価に関することなどを学べるのも特長です」(小西会長)

現サポーターの宮原耕二さんは、「食材選びの大切さを学ぶことができ、買い物へ行ったときの視点が変わりました」と、参加時のことを振り返る。



調理では、イワシの手開きにも挑戦してもらう。さまざまな食材を活用することで、料理の楽しさを学んでもらっている。



講座1回目の献立「野菜炒め」は、蒸した野菜に調味料を入れて少し炒めるだけで油は一切使用しておらず、とてもおいしくてヘルシー。

「他の多くの料理教室は月1回開催ですが、間隔が空くと覚えたことを忘れてしまうため、月2回開催の計7回の短期集中講座で基本を習得してもらいます。参加者全員が料理初心者なので、皆のレベルが一緒に楽しみながら、調理器具の使い方から調理までを学んでいます。参加者には、料理初心者の視点で作成したA4判で140ページある写真付きのレシピを配布し、予習、復習に加え卒業後も活用してもらっていますが、内容がとても分かりやすく充実していると参加者からの評判は高いです。また、市から会への後援が満了し完全自立した2016年度からは7回の基礎講座に加えて、さらに上のレベルを目指す人を対象にしたフォロー講座も2回行っています」(小西会長)

参加者は初心者限定のため、毎年度全員が卒業して再受講は不可となっている。それ故、毎年新規の参加者募集(現在は料理初心者の50歳以上)が必要で、募集チラシの作成やPRのための広報活動を行っているが、



調理後には一斉に試食を行うが、料理の味つけや調理時の疑問点などについて話し合っ、次回の講座に生かすようにしている。

この活動が結果的に市民の食育啓発につながっている。なぜなら、回覧されてきた募集チラシがきっかけで、家庭内でシニア男性が料理をする重要性について話し合う機会が増え、料理教室に応募しなくとも、料理に興味を持つようになり、台所に立つ人も増えているという。

そして教室運営で重要な役割を担っているのが、教室の卒業生で構成されたサポーターで、現在は8人態勢となっている。サポーターは、教室に参加して料理の大変さや楽しさを他の人にも伝えていこうと活動している。「退職後は自分で育てた野菜を調理して食べたと思っていたので、町内会の回覧板の募集チラシを見てすぐに応募しました。それで現在は、教室で学んだ食材の基本を大切にしながら料理を楽しんでおり、サポーターとして参加者にもその気持ちを伝えています」（サポーター・玉井良幸さん）

2022年度の教室に参加し、2023年度から18代目サポーターとなった丸川範親さんは、「同居家族が病気療養中のため自分で料理をする必要があり、募集チラシを見て教室に入りました。それで卒業後にサポーターのお話をいただき、今後はサポーターとして会の運営を手伝っていきたいと思っています」と語る。

定年退職を迎えた夫婦は、夫のために妻が食事を3食作ることが多く、妻の負担やストレスが増大する傾向にあるという。また、料理経験のない男性が多いため、妻が病気になったり先立たれたときに外食やインスタント食品に頼りがちで、男性向けの料理教室の需要は年々高まっている。実際、料理教室に参加したことがきっかけで、「私の食事の心配をすることなく妻が外出するようになり、食事の味つけについて話し合うようになりました」と、サポーターの美藤眞太郎さんが語るように、家庭内での夫婦の会話が増えている。まさに、同会の募集広告のキャッチコピー「料理学んで頭脳イキイキ・健康増進・夫婦円満」が実践されているといえる。

卒業生の約7～8割が料理を継続している

料理初心者が対象で毎年参加者が入れ替わっているため、料理教室のレシピは過去12年間で17回繰り返し活用されている。だが、単純にレシピを流用しているのではなく、毎講座後に反省会を開催して見直すべき点を討議しながら進化している。その積み重ねが、料



卒業生を対象にした同窓会も開催するなど、いつまでも料理を楽しむ場を提供。卒業生の約7～8割の人が料理を継続している。

理初心者へのきめ細かなフォローへとつながっている。

また実際の調理では、「調味料を入れるときに、料理初心者は何gなのかと数字を知りたいがります。そのためレシピには分量をしっかりと書き込んでいます」と、田中講師は語る。これについて深井忠副会長は、「目分量では味見をしたときに失敗していることが多いため、調味料の分量をきちんと量って入れて料理したいのです」と、料理に慣れていないからこそ数字を知りたいのだと理由を語る。

料理教室では、参加者だけでなく卒業生のレベル向上のため、同窓会や献立の研究会も定期的に行っている。その結果、卒業2年後のアンケートでは約7～8割の人が料理を継続しているという好結果を得ている。最後に小西会長は、今後の目標を次のように語る。

「シニア男性が料理を覚えると、どのような幸せがあるかを継続して訴えていきたいです。また、料理をすることで脳が活性化し認知症予防にも役立ち、会話が増えて夫婦円満になるなど、各人が楽しく生きがいを感じられるようになってほしいと思っています。また、後継者の育成にも力を注ぎたいです」



講師の田中まりさん（写真中央）と男性サポーター8人で運営されている「男おひとりさま料理カンタン教室」は今年13年目を迎えた。

（写真提供：シニア世代のサバイバル料理の会）