

# 江別市で開催してきた中高年男性向け料理講習会の報告

## ～管理栄養士の地域貢献

尾澤典子・石井智美

A cooking class for middle-aged and older men was held in Ebetsu City.  
～Community contribution activities by a registered nutritionist

Noriko OZAWA and Satomi ISHII  
(Accepted 7 December 2023)

### はじめに

ヒトは生きて行くために毎日食べることは欠かせないが、食は個人の属性に関わることであり外からは見えにくい部分も多い。そして料理の味付けにおいて北海道では、甘辛を好む傾向があるとされているが、好きな味には当然のことながら個人差がある。

我が国では第2次世界大戦後に加速した食の洋風化と、1990年以降海外から多様な食材の輸入が増え、食料自給率は38%となり、農業をはじめ食の基盤が脆弱化している。そんな日本人の栄養摂取は、近代では「栄養が足りない」ことに注意が払われ、栄養改善を目的に大正13年佐伯矩氏によって栄養学校が設立され、栄養士の養成が始まった。現在、世界では栄養に関わる専門職として、ライセンス制の栄養士が40数か国で養成されている。

今日我が国では、国民の栄養摂取状況を確認するため、毎年全国で「国民健康・栄養調査」<sup>1)</sup>を実施し、その結果と「食品成分表」<sup>2)</sup>をもとに、栄養や食料に関わる政策を立案、実施している。このように国民の栄養摂取状況、健康状態について把握がなされている国は、世界の中では多くは無い。我が国の今日の栄養摂取の現状は、モータリゼーションが進んだことで国民の多くが運動不足となり、脂肪の摂取は増え、コメの喫食量は減り、摂取エネルギー量は以前よりも減少している。そして全ての年代で、食塩摂取量は目標値を上回り、カルシウム摂取量はこれまで一度も目標値を満たしたことが無い<sup>1)</sup>。そのため、毎日どのような食事を摂ると身体に、健康に良いのかについての関心が高まっている。

北海道は全国の中でも、高齢者の独居割合が最も高い地域である。我々が暮らしている江別市は、札幌市の近郊のベットタウンとしてかつて道営団地が造成され、勤め人の割合が高いという特色がある。今日ではその中核世代が高齢者となり、独居者も増えている。こうした状況の中で、毎日の食事を自分で整える力を持つことは、自立する上で性別、年齢を問わず重要であることが広く認識されるようになってきている。

筆者らは江別市で生活し、仕事をしている栄養士が集まり、地域貢献を目的に結成された江別保健所管内栄養士（以後、江別管内栄養士会と記す）の会員である。江別管内栄養士会は1973年(昭和43年)に結成され、本年で50年となった。江別市にある酪農学園大学は、2001年に酪農学部食品科学科(改組後、現在は農食環境学群 食と健康学類)に管理栄養士養成課程を開設し、以来関係者が江別管内栄養士会の会員となり、現在に至っている。

江別管内栄養士会では、地域活動として2001年から料理経験の少ない中高年男性を対象に、家庭料理を中心に料理方法を詳細に伝える料理講習会(通称「男のチューボー」)を開催してきた。そして2020年より3年間続いたコロナ禍でも、感染防止に細心の注意を払いつつ開催してきた。本稿では、2001年から2023年10月まで97回開催してきた料理講習会について、実施献立を中心に報告する。

### 方 法

1. 料理講習会「男のチューボー」の開催  
料理講習会を開催するきっかけは、2000年に江別

市教育委員会から、中高年男性を対象にした料理講習会の依頼を受けたことに始まり、以後中央公民館と共催してきた。

料理講習会の目的は、料理経験の少ない中高年男性に料理の基本を習得し、食に関心を持ってもらうことである。講習会開催は1年に4～5回で、日曜日に10時から12時30分まで、場所は江別市野幌中央公民館1階調理実習室である。対象は江別市在住の中高年男性で、2か月前に江別市広報に日程等を掲載した。参加者は1回最大18名。参加費は2023年で1名1,100円である。

## 結果及び考察

### 1. 料理講習会と実施献立

#### (1) 料理講習会の運営

毎回の実習献立は、講師役の本会会員を中心に、事前に季節の素材、つくりやすい料理であること、味の組み合わせ等を考慮して試作を重ね準備した。前日に食材の買い物、会場設営を行った。当日は衛生に留意し、入念な手洗いを励行してきた。こうした衛生面の取り組みが、コロナ禍での開催にも生かされた。調理実習室の黒板に当日の料理の手順、注意点を分かりやすく記し、最初に講師担当がデモ台で手順を紹介した後、各調理台で実習して、試食をした。これまでの料理講習会参加者は延べ1,497名、講師担当者は本会会員が延べ441名、助手として酪農学園大学の学生4名だった。

#### (2) 実施献立

料理講習会の参加者が料理の経験の無い中高年男性であることを考慮した実施献立を、森久らの報告<sup>3)</sup>を参考に、利用した主食、主菜等の区分を行った。表1に示したように実施献立の形態は和風献立が49回、中華風献立が4回、和洋中の混合献立が44回だった。この混合献立という区分に含まれている料理は、今日の我が国の家庭で供される料理の状況と近似なのだった<sup>4)</sup>。

#### 1) 実施献立における主食

主食と言う言葉は、コメ、コムギなど重要なエネルギー摂取源を指している。実習では白飯ひとり分を、コメ80gに設定した。表2に示したように主食は97回の実施献立において、白飯は44回、味付きご飯(寿司飯を含む)は37回だった。白飯が付くカレーはその材料、味を変えて5回、おにぎりは3回、親子丼、オムライス、チャーハン、しめじご飯は各2回だった。寿司は、稲荷寿司、ちらし寿司、

表1 実施献立の料理様式別

料理様式	回数
和風	49
混合	44
中国風	4
洋風	0
合計	97

表2 実施献立における主食の種類

主食	回数
白飯	44
味付きご飯	37
麺	7
その他*	9
合計	97

\*その他はおにぎり3回、おはぎ、十五穀米、ゆかりご飯、BLTサンドイッチ、ロールパンサンド(3種)、ミックスサンドと鶏肉の照り焼きポリュウムアップサンド(2種)

海苔巻をつくった。麺は7回用いたが、すべて異なった和洋の麺料理で、手打ちうどんもつくった。パンを使った実習も行った。我が国において日常的に喫食されている白米の主食と、それに味をつけたものが、本料理講習会の実施献立では多かった<sup>5)</sup>。

#### 2) 実施献立における主菜(魚・肉)の利用

今日フレイル予防の観点から、高齢者ほど良質の蛋白質摂取が必要だと言われている。表3に示したように、主菜において魚の利用は32回、肉は18回だった。利用した魚は8種類で、特に秋刀魚10回、鮭9回と多く、鯖と鰈は3回だった。肉の利用は豚肉10回、鶏肉9回だった。本講習会の特色は魚の利用が多いことで、中でも秋刀魚が多かった。その理由は、参加者から日常食の希望があり、和食が好まれていたことと、北海道で秋刀魚は馴染の魚で、「魚をおろしてみたい」、「魚をおろす手順を知りたい」との希望があったためだった。間隔をあけて数回、1人1尾の秋刀魚をおろした。その他、表4に示したように野菜と組み合わせた献立での魚の利用は4回、肉の利用は23回だった。その折の魚は鮭が3回で、ホタテとエビの利用は各1回、豚肉16回、鶏肉5回、牛肉1回だった。野菜を組み合わせた料理で肉を用いることが多かった。牛肉の利用は1回と少なかったのは、北海道の家庭料理で豚肉の利用頻度が高いことが関係していると思われた。

表3 実施献立における魚と肉

主菜	食材	回数	メニュー
魚	秋刀魚	10	塩焼き（3回）、蒲焼き（2回）、生姜煮、煮魚、梅煮、コチュジャン煮込み、ソテイの生姜煮
	鮭	9	ホイル焼き（2回）、照り焼き、きのこの包み焼き、フライ、天ぷら、香草パン粉焼き、きのこのホイル蒸し、焼き鮭の香味ソース
	鯖	3	味噌煮（2回）、滝田揚げ
	鰯	3	煮付け、おろし煮、から揚げ
	いか	2	煮付け、天ぷら
	鱈	2	包み焼き、カレー粉焼き
	エビ	2	包み焼き、天ぷら
	鰯	1	蒲焼き
小計		32	
肉	豚肉	10	生姜焼き（2回）、角煮、ゆで豚、味噌焼き、肉味噌、ポークチャップ、和風おろしハンバーグ、和風ハンバーグ、揚げレバーのごまソース和え
	鶏肉	8	から揚げ（2回）、照り焼き、包み焼き、鶏もものトマト煮、チキンソテー・トマトバターソース、ガーリックソテイ、サラダチキン
	小計		18

1回のは回数なし、2回以上のものは（ ）にて回数を表記

表4 実施献立におけるその他の魚と肉

主菜	その他食材	回数	メニュー
魚	鮭と野菜	3	チャンチャン焼き（2回）、石狩鍋
	ホタテとエビと野菜	1	魚介類と蒸し野菜
	小計		4
豚肉	豚肉と豆腐	7	豆腐入りハンバーグ（3回）、麻婆豆腐（3回）、豆腐巻き
	豚肉とイモ	3	肉じゃが（3回）
	豚肉と野菜	6	酢豚（2回）、野菜の豚肉巻き、豚キムチ、大根の薄氷煮、野菜巻きソテイ
鶏肉	鶏肉と野菜	6	筑前煮（いり鶏）（3回）、和風ポトフ、本格ホワイトシチュー、スープカレー
牛肉	牛肉と野菜	1	ビーフシチュー
小計		23	

(1) 森久らの報告<sup>5)</sup>からおかず(菜)の主材料(魚介類、肉類、野菜類等)に準拠し分類

(2) 1回のは回数無記載、2回以上のものは（ ）にて回数を表記

3) 実施献立における卵、大豆・大豆製品の利用  
 本稿の献立における食材の分類は、先述したように森久らの報告<sup>3)</sup>に準拠した。なお卵も大豆・大豆製品も重要な蛋白質供給源であることから、本稿ではここにまとめた。

卵の利用は28回だった。主食と合わせて13回(味付きご飯11回、麺類1回、その他で1回)で、汁物に4回、おかずの主材料として9回(だし巻き卵3回、スペイン風オムレツ2回、卵焼き2回、オムレツ、千草焼)と、野菜(茹卵入り)の煮染めや、豆腐とハムのチーズピカタ(ハム、豆腐と卵)に利用していた。

大豆・大豆製品の利用は27回だった。主食では味付きご飯に油揚げ3回、汁物では豆腐12回、油揚

げ4回だった。豆腐は揚げ出し豆腐や、豆腐とハムのチーズピカタとして用いていた。切り干し大根と油揚げの煮物、小松菜と油揚げの煮浸し、青菜と油揚げの生姜和え、蒸し豆とベーコンのチョップサラダ、ひじきと大豆の煮物として利用していた。献立の中の汁物では味噌汁が多く、具は豆腐、油揚げが多かった。

4) 実施献立における野菜の利用

我が国の「八訂食品成分表」<sup>2)</sup>で掲載されている野菜は401種と成分表の食品の中で最も多い。本献立では63種類の野菜を利用していた。表5に示したように、最も多く利用した野菜は人参で、80回だった。次いで玉ねぎが53回だった。生姜は48回

表5 実施献立における野菜の利用

種類	回数
人参	80
玉ねぎ	53
生姜	48
きゅうり	31
きゃべつ	29

だったが、これは魚料理に12回、肉料理に9回、汁物に7回、味付きご飯に4回と、薬味や匂い消しなどの補助的ながら、料理の印象を大きく左右する役割を担っていた。きゅうりの利用は31回、きゃべつは29回だった。

人参の主な利用は味付きご飯17回、汁物13回だった。玉ねぎの主な利用は味付きご飯14回、サラダ9回だった。きゅうりの主な利用はサラダ11回、和え物7回、酢の物5回だった。きゃべつの主な利用は、浅漬けと付け合わせで5回だった。

「健康な食事」は栄養バランスだけでなく、おいしさや楽しめといった様々な要素で構成されている<sup>5)</sup>とされている。人参の鮮やかな赤色、玉ねぎの白色、きゅうりの緑色は盛り付けた時の彩り、料理を見た人の食欲をそそることにとも関与しているのだった。

#### 5) 実施献立におけるその他の食材の利用

日本人が伝統的に利用してきた海藻類は、食後の血糖値を上げないと言う効果を持つことが近年注目されている。海藻類は意識的に摂取しようとしなければ、取りにくい食材でもある。海藻類で利用したのは若布、ひじき、海苔、塩昆布だった。若布の利用は汁物に7回(味噌汁6回と清汁1回)、そのほか酢の物、辛子和えだった。ひじきの利用はひじき煮4回だった。海苔の利用は海苔巻きやちらし寿司だった。塩昆布は和え物や、即席漬け等に用いていた。

#### (3) 味付け、特に塩味について

料理の味付けについて、個人的に微妙な感覚の差、好みがあると同時に、季節や状況によってもある程度の幅で変わることが知られている。実施献立は料理講習会を担当する講師が変わっても、栄養、健康面を考慮して、塩分を控え目に、薄味を心がけてきた。

具体的には料理の味付けにおいて、塩味を分散させて用いるのではなく、主菜などを中心にメリハリ

をつけることとしてきた。そして講習会参加者が味に満足感を得られるように、適度な酸味、薬味、香辛料の使用を心がけてきた。

料理講習会の参加者が「自分はこれまで薄味の食事をしてきたと思っていたが、講習会で試食し自分はまだまだ塩味の濃いものを食べていることが分かった」と話してくれたことがあった。料理講習会で知った料理を、家庭で生かして貰えたらと思っていた。

#### (4) 献立構成について

献立構成は、献立の中心となる主菜を軸に作成するが、季節、食材、料理方法によっても大きく変わる。そのため事前の試作を行い、調整をしたうえで臨んだ。

これまで実施した献立を、献立構成<sup>3)</sup>からまとめると、表6に示したように「一汁二菜」が36回と最も多く、「一汁三菜」は6回、「一汁一菜」は11回だった。「二菜献立」は21回、「二菜とデザート」は4回、「一菜とデザート」、「四菜」は各3回だった。「四菜」は料理講習会の開始当初の参加者の希望から行った。

実施献立の中で、汁物が付いた割合は54.6%だった。これはコロナ禍の3年間で試食をせずに、自己責任でつくった料理を持ち帰る形式を取ったことが関係している。

食事は健康を維持する観点から、様々な食品をバランスよく摂取することが大切である。必要な栄養素を摂取するために、我が国では主食、主菜、副菜を組み合わせた「一汁二菜」、「一汁三菜」を食の基本としてきた。料理講習会の講師が22年の間でバトタッチされても、食を介した地域貢献への想いを受け継いで献立が作成されており、そこに今日の日本の家庭料理の姿が合わせ鏡のように見えると思った。

#### 2. 講習会参加者の声から

料理講習会終了後に会場で無記名式のアンケートを実施してきた。それをまとめてみると、その中で、本講習会で「今後つくってみたい料理は何か」の設問に「惣菜」、「早く出来る料理」、「簡単な料理」、「栄養のある料理」などが挙がってきた。「惣菜」、「早く出来る料理」、「簡単な料理」は、講習会を始めて以来挙げられていて、参加者が変わっても、料理講習会に求めるものは変わってはいないことがうかがえた。

そして最近では「早く出来る料理」のほかに、「家

表6 献立構成

種類	回数	献立
一菜とデザート	3	茄子カレー、きのごサラダ、豆腐入りみたらし団子 オムライス、大根の薄水煮、いもち(リクエスト) サラダ風冷やし中華、茄子のチーズ焼き、やわらか牛乳寒天
二菜	21	しめじご飯、石狩鍋、金平ごぼう あさりのスパゲティ、鯛の蒲焼き、大豆の磯煮 五日ご飯(鶏もも肉)、麻婆豆腐、青菜と油揚げの生姜和え おにぎり、和製ポトフ、小松菜の辛子和え 皿うどん、豚肉の野菜ソテー、かぼちゃの牛乳煮 さつまいもご飯、秋刀魚の煮魚、野菜蒸し ピラフ、ビーフシチュー、水菜のサラダ きのご炊き込みご飯、鮭の香草パン粉焼き、人参とツナのサラダ オムライス、ポトフ(野菜のみ)、コールスロー ご飯、秋刀魚ソテーの生姜煮、季節野菜のクリーム仕立て 炊き込みご飯、鰯のおろし煮、長いもの梅肉和え カツ丼(個人実習)、切り干し大根と油揚げの煮物、きゅうりとオクラの塩昆布和え チャーハン(個人実習)、麻婆豆腐、青じそドレッシングのサラダ ドライカレー(個人実習)、蒸し野菜(エビ、ホタテ貝柱)、ひじき煮 いなり寿司、だし巻き卵、浅漬け きのごたっぷり混ぜご飯、野菜の豚肉巻き、大根のゆず風味 カレーライス(リクエスト)、酢豚(リクエスト)、かぼちゃとしめじの胡麻味噌煮 海苔巻き(リクエスト個人実習)、筑前煮、小松菜のおかかポン酢和え 焼うどん(個人実習)、鶏もものトマト煮(個人実習)、レタスサラダ 鶏ごぼうのまぜご飯、秋刀魚の塩焼(個人実習)、いんげんの胡麻和え チャーハン(リクエスト個人実習)、麻婆豆腐(リクエスト個人実習)、きゃべつときゅうりの甘酢和え
二菜とデザート	4	うどんを打つ、肉味噌、鯖ときゅうりの酢の物、杏仁豆腐 冷麦、ゆで豚、アサリの酒蒸し、白玉団子 BLT サンドイッチ、本格ホワイトシチュー、手作り玉ねぎドレッシングサラダ、超簡単チョコプリン 赤大豆ご飯、スープカレー、塩麴和え、白玉団子
三菜	13	ご飯、鮭のチャンチャン焼き、焼き茄子、フライドポテト チキンピラフ、いかの煮付け、肉じゃが、ポテトサラダ ご飯、豆腐入りハンバーグ、じゃがいものしゃっきりサラダ、フルーツヨーグルト ご飯、鯖の味噌煮、かぼちゃのそばろあんかけ、もやしの酢の物 ご飯、揚げ(豚)レバーの胡麻ソース和え、切り干し大根の煮物、さつまいもとリンゴの重ね煮 ご飯、鯖の味噌煮、パンパンサラダ、白滝ときのご金平 ご飯、秋刀魚の梅煮、茄子の油炒め、拌三絲 ご飯(新米を炊く)、秋刀魚の塩焼(個人実習)、煮しめ、揚げ出し豆腐 ご飯、豚肉の生姜焼き、茄子とピーマンの味噌炒め、かぶの浅漬け、玉蜀黍の茹で方 十五穀米、和風おろしハンバーグ、じゃがいもの酪農煮、きのごソテー ご飯、鶏の唐揚げ、カボナータ、青菜とえのきのお浸し ご飯、鮭フライ、れんこん金平、グリーンサラダ ゆかりご飯、鶏肉のガーリックソテー(個人実習)、ポテトサラダ、ひじきと大豆の煮物
四菜	3	ご飯、生鮭の鍋照り焼き、鶏の唐揚げ(リクエスト)、かぼちゃのそばろあんかけ、酢の物 ご飯、豚肉の味噌焼き、鯖の滝田揚げ、かぼちゃの煮物、小松菜と人参の辛子和え ご飯、豚の角煮(中国版)、五目金平、あつさりコールスロー、フルーツヨーグルト
一汁一菜	11	おにぎり、豚汁、小松菜の胡麻和え おにぎり、けんちん汁(鶏肉)、スピード漬け きのご飯、さつまい(鶏もも肉)、包み焼き(鮭、ブラックタイガー) フライパンでパエリア、卵スープ、シーザーサラダ ちらし寿司、すまし汁、茶碗蒸し フライパン炊飯とキーマカレー、コーンポタージュ、夏のサラダ いかめし、けんちん汁、ポテトサラダ、一番だしのとりかた 中華丼、青梗菜と卵のスープ、しめじといんげんの胡麻和え しめじご飯、ほうとう汁、秋刀魚の生姜煮 和風ピピンバ(鶏肉)、ホッケのつみれ汁(個人実習)、さつまいもとリンゴの重ね煮 ミックスサンドと鶏肉の照り焼きでボリュームUP サンドイッチ、白菜とコーンのコンソメスープ、蒸しサラダ豆とベーコンのチョップサラダ
一汁二菜	36	親子丼、すまし汁、野菜の炒め煮、即席漬け 五日炊き込みご飯、つみれ汁(ホッケ)、肉じゃが(リクエスト)、ほうれん草のお浸し 親子丼、味噌汁、秋刀魚の塩焼、みぞれ和え ご飯、かぼちゃの団子汁、鮭のホイル焼き、三色なます ご飯、簡単ブイヤベース、焼鮭の香味ソース、ポテトサラダ ちり麺じゃこの混ぜ合わせ寿司、お吸い物、肉じゃが、天ぷら ご飯、きのごスープ、ヘルシーハンバーグ、辛子和え ポロネーゼパスタ、かぼちゃのポタージュ、白いサラダ二種(リンゴと白菜、じゃがいも) ご飯、石狩汁、鶏肉の包み焼き、ほうれん草としめじの辛子和え 電気釜でご飯を炊く、味噌汁、豆腐の豚肉巻き、小松菜と油揚げの煮浸し 鶏肉とごぼうの炊き込みご飯、ちくわのすまし汁、鮭ときのごホイル蒸し、ほうれん草の胡麻和え ご飯、味噌汁、炒り鶏、はたとと野菜の塩麴和え おはぎ(リクエスト)、沢煮鮎、秋刀魚の蒲焼き、小松菜のわさび和え 豆(グリーンピース)ご飯、豚汁、かに入りだし卵、鯖とわかめときゅうりの酢の物 炊きおこわ、吉野鶏と三つ葉のすまし汁、鰯の煮付け、ほうれん草のわさび和え ご飯、ニラと油揚げの味噌汁、肉じゃが、きゃべつときゅうりの酢の物 ご飯、豆腐とオクラの味噌汁、スペイン風オムレツ、アスパラガスの胡麻和え ご飯、豆乳キノコスープ、チキンソテーマトバターソース、グリーンサラダ ご飯、鮭のあら汁、鮭のチャンチャン焼き、ごぼうサラダ ご飯、ねぎとわかめの味噌汁、ポークチャップ、マカロニサラダ ご飯、すいとんと汁、鶏の唐揚げ(個人実習)、小松菜と大豆のサラダ お手軽ひつまぶし、お吸い物、だし、ひじきの煮物 粟ご飯(栗下処理、個人実習)、味噌汁、秋刀魚の蒲焼き(個人実習)、きのごと青菜の和え物 ご飯、味噌汁、千草焼き(個人実習)アスパラガスとちくわの煮浸し ご飯、味噌汁、和風ハンバーグ(個人実習)、アスパラガスとレタスのサラダ ご飯、冷たい味噌汁(冷や汁風)、秋刀魚のコチジャン煮込み(秋刀魚下ごしらえは個人実習)、ほうれん草とわかめの梅和え ご飯、味噌汁、天ぷら(鮭、いか、エビ、野菜、個人実習)、きゃべつとしそ風味浅漬け ご飯、味噌汁、スペイン風オムレツ、プロッコリーの胡麻和え ご飯、豚汁、だし巻き卵(個人実習)、ほうれん草の海苔巻き ご飯、味噌汁、豚肉の生姜焼き(個人実習)、揚げ茄子の薬味だれかけ ご飯、けんちん汁、あおさ入り卵焼き、人参サラダ ロールパンサンド3種(個人実習)、コンソメ卵スープ、トマトのコンポート(個人実習)、きゅうりの胡麻和え(個人実習) ご飯、味噌汁、豆腐とハムのチーズピカタ、切り干し大根とじゃこのサラダ ご飯、ミルクスープ、鮭のホイル焼き(個人実習)、かぼちゃサラダ ご飯、味噌汁、豚キムチ、コールスローサラダ ご飯、鶏皮スープ、サラダチキン、さつまいものブルーン煮
一汁三菜	6	ご飯、のっぺい汁、鮭ときのご包み蒸し、鶏の団子の落とし煮、小松菜の干しエビ和え ご飯、かぼちゃの団子汁、豆腐入りハンバーグ、じゃがいものシャッキリサラダ、フルーツヨーグルト ご飯、すまし汁、鶏肉の照り焼き、ほうれん草の胡麻和え、ひじきの炒り煮 ご飯、味噌汁、鯖のカレー粉焼き、切り干し大根の炒め煮、たたき長いもと野菜の梅和え ご飯、スープ(黄花湯)、酢豚、オムレツ(個人実習)、クラゲの酢の物 ご飯、きのご汁、筑前煮、かぼちゃの含め煮、大根サラダ

族を喜ばせる御馳走風な料理」と、講習会開始当初には無かった料理が挙げられるようになってきた。食を通して家族とコミュニケーションを取ろうと考えて「御馳走風な料理」を挙げる背景には、社会的に料理への関心が高まっていることもあり、とても良いことではないかと考えている。

こうしたアンケートも参考に、その希望を可能な範囲で取り入れつつ、97回の料理講習会を行ってきたが、最近自由記述で「ひとりで全部してみたい」との希望が見られ、今後の課題と考えている。この料理講習会で、少しでも料理が出来る人や、これまで参加していて慣れていない人などが、イニシアチブを取り、主菜などを担当してしまう傾向にあることなども、そうした背後にあるのではないかと考えている。

自由記述で、「とても楽しかった」、「有意義だった」、「家庭での実践あるのみ」、「家族が自分の料理を喜んでくれることが嬉しかった」、「自分のために参加した」、「家では妻が主に料理を担当しているが、将来に備えて参加した」、「家族（妻）の手助けのために参加した」、「妻が働いているために自分が料理を担当しているから」、「家庭では今、自分がほとんど料理をつくっているから」などとなかなか口頭では聞けないことが書かれていた。そして「毎日料理をつくってくれている妻に、声に出して感謝を伝えたいといけないね」との声を会場でよくうかがった。これはとても大切なことであり、実際に料理をつくる中で感じたことなのだと思う。

これまで参加者から感謝、励ましの声を多くいただいていた。料理をつくり、食事を摂ることの喜び、大変さ、大切さに気が付いたことで、講習会参加者の方の、これからの人生がより素敵なものになって行くことを確信している。料理を自分でつくることが出来ることは、自分への自信につながり、高齢化が進行する中で自立して暮らして行く上で、とても重要なことが、広く認識されるようになってきていることを実感している。そして講師を務める側にも、日常の勤務先とは違った形で、社会と繋がっているという充実感を得ることが出来、貴重な経験となってきた。食べることはヒトを繋ぎ、幸せを運ぶことを実感した。

### おわりに

江別管内栄養士会に依頼された料理講習会に、尾澤は第1回から責任者として関わってきた。初回の講習会の感想に、「我が家には洗濯機も掃除機もある。だが自分は料理をしてこなかった。今回こうし

て料理を習って、少し心配が減った気がする」と書かれていたことが今も記憶に残っている。以来中高年男性の食の自立のお手伝いをしたいと、多くの会員とともに力を合わせ、勤務する施設で好評な献立や工夫をいただきながら続けてきた。今回献立をまとめる中でこの22年の間に、鬼籍に入られた会員の方の姿が懐かしく思い出されたのだった。開催に当たり多くの方から励ましをいただいて来たことに感謝しつつ、これからも地域に根ざした本講習会を続けて行きたい。こうして社会から求められることで、栄養士の仕事の幅は広がるのだと思う。

### 謝 辞

これまで江別保健所管内栄養士会の「男のチューボー」に関わってきたすべての皆様に、この場を借りまして心から感謝申し上げます。

### 要 約

札幌の郊外に位置する江別市は、勤め人の多く暮らす街で近年高齢化率が高い。江別市を中心にその近くの地域で活動する江別管内栄養士会は、今年で50年を迎える。酪農大も栄養士会の活動に参加してきた。これまで栄養士会の地域活動として料理経験の少ない中高年男性向けの、基本的な料理の講習会を22年間で97回開催してきた。コロナ禍でも感染防止に留意しつつ開催してきた。講習会参加者は平均すると1回16名前後で年代は60～70代が主だった。実習献立は会員の栄養士が季節や、バランスを考えて作成してきた。当日は食材の栄養についてのお話をし、講師を担当した。実施献立は和風49回、中国風4回、混合献立が44回だった。食材で多かったのは魚で32回、肉は19回、野菜と魚は4回野菜と肉は22回用いた。参加者からは「有意義だった」「楽しかった」「家庭で実践する」「家族がつくった料理を喜ぶのが嬉しい」とのアンケートの回答だった。

### 引用文献

- 1) 厚生労働省：令和元年度国民健康・栄養調査結果（概要）、<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> (2023年10月30日)
- 2) 香川明夫監修：八訂食品成分表2023, pp.1-840 (2023) 女子栄養大学出版部, 東京
- 3) 森久 瞳, 木村留美, 杉山寿美, 他：昭和50年代前半の「栄養と料理」に掲載された夕食献立の献立構成と料理の特徴—昭和50年代前半との比較—, 日本家政学会誌, 74, 394-404 (2023)

- 4) 三輪里子, 佐藤文代, 村山篤子, 他: 食の専門誌献立カレンダーからみる昭和40~50年代の料理の変遷, 栄養学雑誌, 53, 395-402 (1995)
- 5) 山崎清子, 島田キミエ, 洪川祥子, 他: NEW調理と理論 (第二版), pp.44-82 (2021) 同文書院, 東京

### Abstract

Ebetsu City, located next to Sapporo City in Hokkaido, has a large population of working adults, but the population has been aging in recent years.

The association of registered nutritionists (hereinafter referred to as the “registered nutritionist association”) active in Ebetsu City and its neighboring areas has a history of 50 years of activities this year. The university also participates in the activities of the Registered Nutritionist Association.

Over the past 22 years, as part of its community activities, the association has conducted 97 basic cooking classes for middle-aged and older men with little cooking experience. Since many of them wanted to learn how to cook even with the coronary disaster, the classes were held while taking precautions against infectious diseases. There were 16 participants per session, mostly in their 60s to 70s. The menu was prepared by a registered nutritionist, taking into consideration the season and preferences. The registered nutritionist talked about the nutrients contained in the ingredients and gave cooking instructions. The number of times the menu was prepared was 49 for “Japanese style,” 4 for “Chinese style,” and 44 for “mixed style. Ingredients used were “fish” 32 times, “meat” 18 times, “vegetables and fish” 4 times, and “vegetables and meat” 23 times. In a questionnaire, participants commented that the cooking class was “meaningful”, “I enjoyed it”, “I want to try it at home” and “I am glad my family enjoys the food I made”.