

修士論文

「調理の意義」に関する文献レビュー

三重大学大学院教育学研究科  
理数・生活系教育領域  
220M017 和田 佑奈

令和5年2月10日提出



## 目次

緒言 .....	1
第1章小・中・高等学校における「調理すること」の扱いについて .....	4
1.1 はじめに .....	4
1.2 方法 .....	4
2.1 対象文献 .....	4
2.2 分析方法 .....	4
1.3 結果 .....	6
3.1 小学校の学習指導要領解説編と教科書からの分析 .....	6
3.1.1 学習指導要領解説での「調理すること」の扱い .....	6
3.1.2 教科書での「調理すること」の扱い .....	8
3.2 中学校の学習指導要領解説編と教科書からの分析 .....	10
3.2.1 学習指導要領解説での「調理すること」の扱い .....	10
3.2.2 教科書での「調理すること」の扱い .....	12
3.3 高等学校の学習指導要領解説編と教科書からの分析 .....	14
3.3.1 学習指導要領解説での「調理すること」の扱い .....	14
3.3.2 教科書での「調理すること」の扱い .....	16
3.4 小・中・高等学校教科書の記述数 .....	18
1.4 考察 .....	19
参考文献 .....	20
第2章「調理すること」の意義に関する研究について .....	21
2.1 はじめに .....	21
2.2 方法 .....	21
2.1 検索方法 .....	21
2.2 検索基準及び分析方法 .....	21
2.3 結果 .....	22
3.1 栄養・生体調節機能からみる意義 .....	23
3.2 感覚・嗜好調節機能からみる意義 .....	25
3.3 精神的機能からみる意義 .....	26
3.4 社会的機能からみる意義 .....	27
3.5 教育的機能からみる意義 .....	28
2.4 考察 .....	30
参考文献 .....	31
終わりに .....	35

## 緒言

調理とは、食材を洗う、切るなど下処理して、焼く、炒めるなどの操作により、食品に手を加え、料理を作ることの意味し、食物をおいしく食べるためには欠かすことのできない過程である。縄文時代には、狩りで獲た肉や魚、採取した植物や木の実を直火や熱した石を用いて、調理することが始まった。さらには土器を用いた煮る、焼く、茹でる、揚げるといった加熱調理が多様化していた。平安・鎌倉時代のころから、塩や味噌、醤油などの調味料、米や小麦の粉をこねる調理法も発展し、室町時代には包丁の扱いや配膳法などもひろまっていた。明治時代以降には、西洋料理や中国料理などの文化も吸収し、国外の食材や調理法が家庭で見られることも一般的となった<sup>1)</sup>。このように調理は時代とともに進化を遂げ、私たちの食生活に密接している。1970～80年頃までは、こういった調理は主に家庭の中で行われるものであった<sup>2)</sup>。しかしながら、その後、中食産業や外食産業の発展により、安価な調理された食品が家庭の食卓に並べられるようになった<sup>3)</sup>ことから家庭で調理する機会が減少しているという現状がある。このような家庭で生活する子どもにとって、学校教育における家庭科の授業での調理実習は数少ない調理体験の場になっている。

2005年に食育基本法が、2016年に食育推進基本計画が制定され、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることが求められている。学校教育においても、栄養教諭制度の実施や、子どもの生活や学習の基盤として積極的に食育へ取り組んでいくことが重要視されている<sup>4)</sup>。このような学校で食育を推進する観点から作成された食に関する指導の手引き（第二次改訂版）には、小・中・高等学校の家庭科について「食に関する指導については、食育の充実に資するように配慮すること。」とあり、学校教育のうち家庭科が食に関するひとつの指導の場として位置づけられている<sup>5)</sup>。家庭科はこれまで食に関わる教育を中心的に担ってきた教科であるが、教科名が明記されていたことを踏まえ、さらに食に関する指導を充実させる必要が説かれている<sup>6)</sup>。しかしながら、これまでの教育課程の改訂により、家庭科の授業時間数は小学校において平成元年度の計140時間から平成30年度までに計115時間へと減少し、中学校では技術・家庭科における選択領域の設定により昭和33年度の計315時間から平成30年度までに計87.5時間へ減少した。また、高等学校では昭和35年度に家庭一般（女子のみ）4単位となっていたが、平成元年には家庭一般・家庭総合・生活技術から選択性の4単位取得、平成30年度には家庭基礎2単位・家庭総合4単位のどちらかを取得する科目編成と変化した<sup>7)</sup>。学校教育で食に関する指導の充実が求められる反面、その指導を担う小・中・高等学校における家庭科の時間数の実質的な学習内容の削減がなされている。さらに、衣食住に限らず家族関係や保育・福祉、消費生活など家庭科の学習内容は多岐にわたっている。このような状況で、授業時間数は減少しており、学校現場では調理に関する学習の機会も減少していると予想される。

また、学校教育における調理に関する学習では、包丁の扱いや計量、食材の特徴などの調

理技能や知識の習得を主な目的としており、教師もそのように捉えている<sup>8)</sup>。しかし、上述した通り家庭での調理機会が少ない児童・生徒にとっては、自分の食事は購入した料理で十分で、自分で調理をする必要はないと考えてしまう傾向にある。そのため、学校での調理に関する学習を単なる体験活動として捉え、学習した内容を家庭で実践する意欲は低いと推測される。

先行研究においては高等学校を卒業した大学生の調理頻度は週1~2回が30%、ほとんどしないが36%であり、大学生の調理頻度が低い傾向にあることが報告されている<sup>9)</sup>。また、20~39歳の若い世代において、「ほとんどのものを食材から調理して食事を準備している」者の割合が27%であり、社会人においても普段の食事を調理する割合が低いことが報告されている<sup>10)</sup>。このように、小・中・高等学校において調理することを学習した児童・生徒であっても、学校卒業後に大学生や社会人となり、その調理実践を家庭で継続する者が少ないという課題がある。このような課題を解決するためには、日常的に調理することに対する動機付けをすることが必要である。これには「調理すること」が有する機能、すなわち「調理すること」の意義を理解させることが有効であると考えた。

そこで、まず、第一章においては、小・中・高等学校家庭科における「調理すること」に関する学習内容について整理する。これにより、「調理すること」の学習がどのような資質・能力につながると捉えられているかを明らかにする。

第二章では、「調理すること」の意義を児童・生徒に伝える、あるいは教師の理解の一助となる資料を作成するために、国内外の考察した文献を収集し、整理する。

第一章で明らかにした「調理すること」に関する現状を踏まえ、第二章で得られた知見を元に作成した資料を活用することにより、家庭科の授業において、児童・生徒に調理することの重要性を認識させ、調理についての学習への興味・関心を向上させることが可能になり、ひいては家庭での調理実践につながることを期待される。

- 1) 歌城純子、玉木民子(1998). 食生活の歴史と食物改善点の提案、新潟青陵女子短期大学研究報告、28、35-47
- 2) 山下満智子(2002). シリーズ「お客さまニーズを掴む」第6回目食のゆらぎと炎のゆらぎー食生活の変化を振り返るー、日本ガス協会誌、55、23-24
- 3) 鎌田譲(2010). 外食・中食産業の動向と米需要、農経論叢 65、55-60
- 4) 文部科学省(2015). 食育基本法（平成27年6月17日法律第63号）
- 5) 文部科学省(2019). 食に関する指導の手引き-第二次改訂版-
- 6) 筒井恭子(2011). 家庭科、技術・家庭科における食に関する指導の充実（シリーズ「食育」）、日本調理科学会誌、44、343-348
- 7) 伊藤葉子(2013). 家庭科の授業時間数減少をめぐる課題、日本家庭科教育学会誌、64、451-453

- 8) 川嶋かほる、小西史子、石井克枝、河村美穂、武田 紀久子、武藤八恵子(2003). 調理実習における学習目標に対する教師の意識、日本家庭科教育学会誌、46、216-225
- 9) 平島円、磯部由香、堀光代(2022). 学生の調理操作に対する認知度と自信度の在学中の変化、三重大学教育学部研究紀要、73、119-124
- 10) 農林水産省(2022). 食育に関する意識調査報告書(令和4年3月) 2. 現在の食生活について、[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r04/pdf/houkoku\\_2\\_2.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r04/pdf/houkoku_2_2.pdf) (2022年11月28日検索)

## 第1章 小・中・高等学校における「調理すること」の扱いについて

### 1.1 はじめに

本章では、小・中・高等学校の家庭科における「調理すること」に関する学習内容について、学習指導要領と教科書を分析し、整理する。これにより、学校現場では、「調理すること」の学習が、どのような分野で扱われ、資質・能力の育成につながると捉えられているかを明らかにする。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 対象文献

対象とした文献は、学習指導要領解説と教科書とした。学習指導要領解説は、実際に授業を行う際にどのような学習活動を行うかを具体的に示している構成であること、かつ文部科学省が発行元であるため、わが国の目指している教育の方向性を遜色なくとらえられると考えられる。この学習指導要領解説については、小学校学習指導要領（平成29年告示）解説家庭編、中学校学習指導要領（平成29年告示）解説技術・家庭編、高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説家庭編を対象とした<sup>1-3)</sup>。

また、教科書は家庭科教育の指針を示す学習指導要領に基づき作成され、文部科学省の検定を受けている。そのため、「調理すること」を指導・学習をする上で有用な教材であると考えられる。この教科書については、小・中・高等学校の教科書を発行している一社（東京書籍）の計3冊（平成31年、令和2年、令和3年文部科学省検定済み）を対象とした<sup>4-6)</sup>。また、高等学校に関しては、対象とする学習指導要領解説及び教科書は家庭基礎とした。

#### 1.2.2 分析方法

本研究では「調理すること」を、食材を準備し調理して配膳する活動全般と設定し、学習指導要領解説及び教科書から記述を抽出した。また、「食」に関しては、6つの機能があることが示されており（表1-2-1）<sup>7)</sup>、「調理すること」も食に関わる生活活動の一つであるこ

表 1-2-1 食が果たす6つの機能

機能	内容
栄養・生体調節	食物を摂取することにより、生命の維持または疾病の予防・回復を調節する機能
感覚・嗜好調節	味・香り・食感などの食の嗜好性に関する機能
精神的	食により満足感が得られることなど、精神に影響を与える機能
社会的	食物を分け合うことやそれによる対人関係の形成、また食がもたらす環境への影響など社会全体に関わる機能
文化的	食を通して技術や精神を発展させ、受け継がれていく伝統となる機能
教育的	食と関わる中で人が様々な能力を身に付けることや精神的に成長をする機能

とから、これらの6つの機能を有していると考えられる（詳細後述）。そのため、6つの機能の側面から「調理すること」の扱い方についての傾向を把握した。

まず、小・中・高等学校の学習指導要領解説から「調理すること」に関する内容の扱いを整理した。その際には、小・中・高等学校ごとに設定されている内容の枠組みから扱いの傾向を検討するため、その枠組みごとに「調理すること」の内容を抽出し、食が果たす6つの機能に分類した。

教科書には学習指導要領に記載されている目標が、具体的な学習活動として提示されている。そこで、学習指導要領と教科書の記述内容を比較することにより、学習指導要領には表れてこない副次的な機能の抽出を試みた。具体的な記述について、目次にあたる題目を大項目、大きな内容のまとまりを中項目、さらに細かく分かれたまとまりを小項目とし、抽出した。これらの抽出した記述に関しても、小・中・高等学校ごとに設定されている内容の枠組みに沿って整理し、食が果たす6つの機能に分類した。また、家庭科の各分野での扱いの程度を比較するために、小項目をカウントして考察を行った。

以下に食が果たす6つの機能の詳細について説明する。

「栄養・生体調節機能」とは人が食物を摂取することにより、自己の生命の維持または疾病の予防、回復を調節する機能である。炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルなど食品に含まれる栄養素を生体に取り入れ、エネルギー源としたり、体を構成したりする機能であり、この評価基準として食事摂取基準や食品群が示されている。

「感覚・嗜好調節機能」は味・香り・食感などの食の嗜好性（おいしさ）に関する機能であり、「ただ生きるために食べる時代」から「おいしく食べる時代」へ移ったことから注目されるようになった満足感、充実感を得ることができるという機能である。おいしさの要因には化学的要因である味や香りと物理的要因である外観やテクスチャー、温度、音などがあり、これらは五感を使って感じる。このうち、おいしさを決める主要な因子である味に着目した。味には甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の基本味があり、これらは舌の味蕾に味物質が作用して感じるすることができる。

「精神的機能」は食により満足感や幸福感が得られることなど、精神に影響を与える機能であり、空腹感が満たされることによる精神的安定感やおいしさによる精神的満足感など、人だけが築いた食の営みとなる機能である。これらは食生活における食事の風景や調理風景、料理の色彩や味、匂いなど五感の情報、また自分へ向けられた思いやりからくるうれしいという感情などを統合して認知することができる。

「社会的機能」は食物を分け合うとことやそれによる対人関係の形成、食がもたらす生活環境への影響など私たちが暮らす社会全体に関わる機能である。楽しく食事をとりながら、その日のことを話し合うことによるコミュニケーションの増加や、それによる好ましい人間関係の形成、また食と農と自然との生命の結びつきなど食と環境との関わりなども食が果たす社会の役割である。

「文化的機能」は食を通して技術や精神を発展させ、今までも、またこれからも受け継が



れていく伝統となる機能である。地域の特産物をできるだけおいしく食べる技術が人々に受け継がれ、その地域特有の郷土食となり、またそこから食に対する芸術や精神が展開する。この食文化の伝承は事実の知識を伝えるだけでなく、実践という行動が求められ、一体化や信頼感が生まれることが食文化の伝承において重要な条件となる。

「教育的機能」は食と関わる中で人が様々な能力を身に付けることや精神的な成長をする機能である。一緒に食べることを通して、責任感や自主性、思いやりの気持ちなどを大切にしようとする精神を育むことや、食に関心を持ち、自らの問題を見つけ、実践につなげる学習などの自己管理能力などを習得する役割がある。

### 1.3 結果

#### 1.3.1. 小学校の学習指導要領解説編と教科書からの分析

##### 1.3.1.1. 小学校の学習指導要領解説での「調理すること」の扱い

平成 29 年告示の小学校学習指導要領解説家庭編において「調理すること」に関する内容は、主に B 衣食住(2)調理の基礎において基礎的・基本的な知識や技能が扱われていた(表 1-3-1)。その中では調理の方法や手順、計画に関する内容がほとんどであり、また安全・衛生や食文化、楽しさなどとの関連も示されていた。

表 1-3-1 小学校学習指導要領解説上の「調理すること」に関する内容

<b>B 衣食住の生活</b>
<b>(2) 調理の基礎</b>
ア (ア) 材料の分量や手順, 調理計画
(イ) 用具や食器の安全で衛生的な取扱い, 加熱用調理器具の安全な取扱い
(ウ) 材料に応じた洗い方, 調理に適した切り方, 味の付け方, 盛り付け, 配膳及び後片付け
(エ) 材料に適したゆで方, いため方
(オ) 伝統的な日常食の米飯及びみそ汁の調理の仕方
イ おいしく食べるための調理計画及び調理の仕方を工夫すること。

また、A 家族・家庭生活(3)家族や地域の人々との関わり、(4)家族・家庭生活についての課題と実践、B(3)栄養を考えた食事、C 消費生活・環境(1)物や金銭の使い方と買物、(2)環境に配慮した生活においても、題材の構成にあたり「調理すること」の内容と関連させるようにとの説明があった。これらすべての分野において扱われていた「調理すること」の記述内容を食の 6 つの機能へ分類した(表 1-3-2)。機能ごとの具体的な内容について以下に説明する。なお、感覚・嗜好調節機能については記述がみられなかったため、記載しない。

栄養・生体調節機能に関する記述は、B 衣食住(2)調理の基礎において「基礎的・基本的な知識及び技能を活用し、おいしく食べるために健康・安全などの視点から調理計画や調理の仕方を考える。」のように調理と健康に関する内容が扱われていた。

また、精神的機能も同様に、B衣食住(2)調理の基礎の中で「盛り付けによって同じ料理でも食欲を喚起し、食事を楽しくするための雰囲気作りに役立つことに気付くようにする。」という調理の工夫が食事の楽しさに繋がる内容があった。また、「調理したものを相手に供することにより感謝される喜びを感じたりすることや、調理への自信をもたせ日常生活に活用しようとする意欲につなげるよう配慮する。」という調理することによる感謝される喜びや調理への自信のような精神的な役割を担う内容も扱っていた。

社会的機能に関する記述は、A 家族・家庭生活(3)家族や地域の人々との関わり、B衣食住(2)調理の基礎において「家族との触れ合いや団らん、地域の人々との交流の機会にお茶を入れたり果物や菓子を供したりすることなどが考えられる。」などの家族の団らんや調理実習でのグループの話し合い、地域との交流と調理に関する内容があった。さらにC 消費生活・環境(2)環境に配慮した生活では「調理実習における材料や水、電気、ガスなどの使い方やごみを減らす工夫を考えて家庭での実践に生かすために工夫する活動なども考えられる。」、B衣食住(2)調理の基礎では「調理をすることによって出たごみや残菜、油などを排水口に流さないようにしたり、適切に分別したりできるようにする。」という環境への配慮と調理に関する内容が扱われていた。

文化的機能に関する記述はB衣食住(2)調理の基礎において、「配膳では伝統的な配膳の仕方がある。」「米飯とみそ汁は我が国の伝統的な日常食である。」のような伝統的な日常食の調理に関する内容が扱われていた。

教育的機能に関する記述としては、調理の手順や計画、食材の扱い方や基本的な調理法・器具の扱い方などがあり、ほとんどがB衣食住(2)調理の基礎の内容であった。また、C消費生活(1)物や金銭の使い方と買物においては「実習で使う材料を取り上げたりして選び方

表 1-3-2 機能別にみた調理の扱い（小学校学習指導要領解説家庭編）

機能	領域	内容
栄養・生体調節	B (2)	健康・安全などの視点から調理計画や調理の仕方を考える
精神的	B (2)	調理の工夫による楽しい食事、調理したものを食べてもらう喜び・調理への自信
社会的	B (2)	グループでの調理計画
	A (3)	家族の団らんや地域の交流機会（お茶を入れる）、交流会に向けた調理
	B (2)	環境に配慮した後片付け
	C (2)	材料を無駄なく使う、水・電気・ガスなどの使い方やごみを減らす工夫
文化的	B (2)	伝統的な配膳、伝統的な米飯とみそ汁の調理、だしの調理
教育的	B (2)	調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能（調理計画、計量器具の使い方、加熱調理器具の特徴、材料に応じた洗い方や調理、包丁の使い方、切り方、食品に応じた洗い方、ゆでる・いためる調理、ごはん・みそ汁の調理、盛り付け、後片付け等）
	C (1)	材料の購入計画、食材の選択・購入

を考え、購入計画を立てることなども考えられる。」「調理実習で使う材料などを購入する場面を想定して必要な情報を収集・整理し、選んだ理由や買い方について意見を交換し合う学習などが考えられる。」のように食材を購入する際の知識が扱われていた。

以上のように小学校学習指導要領解説家庭編では「調理すること」の内容を取り扱う際に複数の機能との関連を図る学習や活動の記載がなされていた。その中でも「調理すること」の内容は、主に調理の手順や計画、食材の扱い方や基本的な調理法・器具の扱い方等、調理に関する基礎的な知識・技能として扱われており、教育的機能へ偏っている結果となった。

### 1.3.1.2. 小学校の教科書での「調理すること」の扱い

教科書における「調理すること」に関する記述を食が果たす6つの機能に分類し、小項目数をカウントした。分野ごとに整理した結果を以下に述べる。

食生活分野の結果を表 1-3-3 に示す。学習指導要領解説同様、B 衣食住の生活(2)調理の基礎で扱われていた調理の方法や手順・計画に関する知識や技術(13件)が主に記載されており、教育的機能に関する記述が最も多い結果であった。その内容は調理の手順や計画、食材の扱い方や基本的な調理法・器具の扱い方、また15種類の料理レシピが記載されていた。教育的機能である知識や技能に関する記述が多くみられたことから、具体的な教科書の記述の整理に関しては知識・技能に関する記述とその他の機能に関する記述に分類して巻末資料1とする。

表 1-3-3 機能別に見た調理の扱い(小学校家庭 食生活分野)

機能	記述例	件数
教育的	茹でる調理によるかさの変化、「右の野菜やいもは水と湯のどちらから茹でるのが良いのか考えましょう。」、食品の選択と購入、【レシピ】ごはん、いろどり炒め、スクランブルエッグ等	13
社会的	片付け(油の付いている物は不要な布や紙で拭いてから洗う)、「地元で生産された食品の利用(地産地消)も考えてみましょう。」、(実践例)家族の一員としておせち作りに挑戦したい。等	6
文化的	日本の伝統的な食品(写真)、配膳例と箸、碗の持ち方(写真)、「季節に合わせて食材を季節の風物の形に切ったり盛り付けを工夫しましょう。」	4
栄養・生体調節	「色々な食品を組み合わせで家庭でもおいしい朝食を作ってみましょう。栄養バランスのよい朝食は健康な生活を送るための第一歩です。」	1
精神的	「食べる人の好みや体調を考えて献立を決めたり、進んでしたくや調理に関わることで食事がより楽しくおいしく感じられます。」	1

教育的機能以外の記述では、油污れは拭きとってから洗うことや地産地消などの環境に関する内容、調理に関わることで楽しく食べられることや家族との関わりにつながるなど

のコミュニケーションに関する内容といった社会的機能に関する記述（6件）が記載されていた。また、食材の旬や季節に合った切り方の工夫、配膳の例と箸、椀の持ち方などの文化的機能に関する内容（4件）、栄養や健康へ配慮した調理に関する栄養・生体調節機能の内容（1件）、調理に関わることで食事がより楽しく感じるといった精神的機能の内容（1件）が扱われていた。

また、家族・家庭生活分野では7件、消費生活・環境分野では2件見られ、食生活分野と同様に食の6つの機能に関する内容へ整理した。家族・家庭生活分野では、調理が団らんや交流のきっかけになることや感謝を伝える方法であるといった社会的機能の内容（4件）、調理機器の使い方や具体的な調理法などの調理知識・技術である教育的機能に関する内容（2件）、郷土料理に関して考えさせる文化的機能の内容（1件）が扱われていた(表 1-3-4)。食生活分野と比べ、家族・家庭生活分野では調理の知識や技術に関する記述である教育的機能の内容のみならず、社会的機能であるコミュニケーションの内容が多くみられ、「調理すること」が家族や地域との交流へ繋がることなく学習の中に組み込まれていた。

表 1-3-4 機能別に見た調理の扱い（小学校家庭 家族・家庭生活）

機能	記述例	件数
社会的	「お茶等の飲み物や食べ物を用意すると会話も弾みます。」〈団らんの工夫例〉家族が好きな物を用意する(羊羹・果物)等	4
教育的	お茶の淹れ方、ガスコンロの使い方、サンドイッチの作り方	2
文化的	「郷土料理にはどんなものがあるかな。」	1

また、消費生活・環境分野では、食品の選び方やごみを減らす工夫といった社会的機能の内容（2件）が扱われていた(表 1-3-5)。直接的に調理に関わる記述としては1件のみであり、食生活分野、家族・家庭生活分野と比較して調理に関する内容の扱いは少ない結果であった。

表 1-3-5 機能別に見た調理の扱い（小学校家庭 消費生活・環境）

機能	記述例	件数
社会的	上手な選び方(野菜果物などが新鮮か、最後まで使い切れる量か、無駄な包装はないか)、物を生かして使う工夫やごみを減らす方法(リデュース(最後まで使い切る))	2

さらに、学習指導要領解説と教科書の記述を比較すると、教科書においてより明確に扱われている内容がみられた(表 1-3-6)。家族・家庭生活分野では、学習指導要領解説の中で調理に関する知識や技能といった内容を扱うことは言及されていなかったが、教科書においては、協力してお茶を入れる内容の中で、加熱調理器具やお茶の種類など教育的機能に関する内容が扱われていた。さらに、教科書の食生活分野ではグループでの調理のみ

ならず、「調理すること」は地域の人々や家族と過ごす機会になるといった社会的機能の内容を補足していた。また、教科書では旬や地域の食材、日本の伝統料理、季節に合わせた工夫といった文化的機能の内容も補足しており、さらに家族・家庭生活分野の中でも郷土料理について考える内容を扱っていた。

表 1-3-6 小学校家庭の学習指導要領解説と教科書での記述の比較

機能	分野	学習指導要領解説	教科書
社会的	食生活	調理手順やグループでの協力の仕方など、グループで話し合う活動を検討する	地域の人々との試食会、家族の一員として田作り、たたきごぼう作りに挑戦したい。
文化的	食生活	伝統的な配膳の仕方、米飯とみそ汁は我が国の伝統的な日常食である、米飯やみその調理、だしの調理	旬の野菜や地元の野菜を使うなど工夫しみそ汁とごはんを作りましょう。日本の伝統的な食品(漬物等)、季節に合わせて食材を季節の風物の形に切ったり盛り付けを工夫しましょう。
	家族・家庭		郷土料理にはどんなものがあるかな。
教育的	家族・家庭		ガスコンロの使い方、IH クッキングヒーターその他電気調理機器の使い方、お茶の淹れ方、お茶の種類と湯の温度、道具や器の名前、サンドイッチの作り方

### 1.3.2. 中学校の学習指導要領解説編と教科書からの分析

#### 1.3.2.1. 中学校の学習指導要領解説での「調理すること」の扱い

平成 29 年告示の中学校学習指導要領解説技術・家庭編においては「調理すること」に関する内容を主に扱っているのは B 衣食住の生活(3)日常食の調理と地域の食文化であった(表 1-3-7)。また、この他にも A 家族・家庭生活(2)幼児の生活と家族、B 衣食住の生活(1)食事の役割と中学生の栄養の特徴(2)中学生に必要な栄養を満たす食事、C 消費生活・環境(1)金銭の管理と購入(2)消費者の権利と責任(3)消費生活・環境についての課題と実践において「調理すること」と系統を図ることが記載されていた。

表 1-3-7 中学校学習指導要領解説上の「調理すること」に関する内容

B 衣食住の生活	
(3) 日常食の調理と地域の食文化	
ア 次のような知識及び技能を身に付けること。	
(7) 日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択について理解し、適切にできること。	
(4) 食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解し、適切にできること。	
(9) 材料に適した加熱調理の仕方について理解し、基礎的な日常食の調理が適切にできること。	
(エ) 地域の食文化について理解し、地域の食材を用いた和食の調理が適切にできること。	
イ 日常の1食分の調理について、食品の選択や調理の仕方、調理計画を考え、工夫すること。	

小学校学習指導要領解説家庭編と同様に「調理すること」の内容と関連する分野において扱われていた内容を食の6つの機能へ分類した(表 1-3-8)。なお、栄養・生体調節機能、感覚・嗜好調節機能については記述がみられなかったため、記載しない。精神的機能に関する記述としてはB衣食住の生活(3)日常食の調理と地域の食文化において「調理することの喜びを味わい、自ら調理することによって食生活に対する関心を高め、日常生活における実践につなげることができるようにする。」とあり、小学校と同様に、食事が精神的な喜びに

表 1-3-8 機能別にみた調理の扱い(中学校学習指導要領解説技術・家庭編)

機能	領域	内容
精神的	B (3)	調理することの喜び
社会的	A (2)	幼児のための間食を作る
	B (3)	適切な洗い方と排水問題
	C (2)	資源や環境へ配慮した食材の選択
	C (3)	調理後の後始末の仕方
文化的	B (3)	地域の食材を用いた和食の調理、煮物・汁物の調理、だしの種類・取り方
教育的	B (3)	鮮度や品質の見分け方、加工食品の表示、魚・肉・野菜の適切な管理、ふきんやまな板の取り扱い、電気とガスの特徴、加熱調理の仕方(煮る・焼く・蒸す等)、魚・肉・野菜の加熱調理と特徴、卵の調理、適切な切り方、目的に合った調味、計量方法、盛り付け・配膳、一食分の調理の計画
	C (1)	食品の選択
	C (2)	

つながることを記述していた。

また、社会的機能ではB衣食住の生活(3)日常食の調理と地域の食文化、C消費生活・環

境(2)消費者の権利と責任(3)消費生活・環境についての課題と実践において、調理と環境に関する内容が扱われていた。A 家族・家庭生活(2)幼児の生活と家族の中で「幼児のための間食を作ることを課題として設定する。」とあり、調理が幼児との関わり合いにもつながることを示していた。

文化的機能に関しては小学校と同様に、和食の調理に関する内容が扱われていたが、中学校では地域の食材を用いた和食の調理など地域の実態に合わせた内容が扱われていた。

以上のように、小学校学習指導要領解説家庭編と比較して内容の変化は見られたものの、中学校においても「調理すること」の内容は、主に食材の扱い方や基本的な調理法・器具の扱い方等、調理に関する基礎的な知識・技能が扱われており、教育的機能に関する内容が多い結果となった。

### 1.3.2.2. 中学校の教科書での「調理すること」の扱い

食生活分野の記述について食が果たす6つの機能へ整理した(表1-3-9)。最も多く扱われていた内容は、調理に関する知識や技術(13件)であり、小学校と同じく教育的機能の内容が主に扱われている結果となった。また、調理の手順の中で無駄なく食材を使うことや調理くずを少なくすること、地産地消などの環境への配慮を考えて食品を選ぶといった環境に関する内容、協力して調理することで関わりが増すといったコミュニケーションに関する内容があり、社会的機能に関する記述も多く見られた(7件)。小学校の教科書と同様に教育的機能に次いで社会的機能の内容が「調理すること」と多く関連付けられていた。また、食品の選択と栄養、調理することによる栄養素の変化といった栄養・生体調節機能の内容(2件)、調理をすることが楽しい食事へつながるといった精神的機能に関する

表1-3-9 機能別に見た調理の扱い(中学校家庭 食生活分野)

機能	記述例	件数
教育的	調理実習の手順、調理中の注意、包丁を使うときの注意、ガスコンロを使うときの注意、だし汁の取り方、食中毒予防の三原則(よく加熱する)、肉を柔らかくする方法、魚の種類と調理の例、レシピ45件等	13
社会的	「食品の購入は計画的に行い、食品を無駄なく使うよう、献立や調理方法を工夫することが必要です。」「食事の準備や後片付けを協力して行ったりすることによって触れ合いの場が広がり、関わりが深まることがあります。」等	7
栄養・生体調節	「食品を選択する時は目的、栄養、価格、調理の能率、環境への影響なども考えることが大切です。」、ゆでる調理中のビタミンC残存量(キャベツ)	2
精神的	「調理をする目的は食品を衛生的に安全なものにし、食べやすく、消化しやすく、美味しく、見た目も美しくするように整え、楽しく食事ができるようにすることです。」	1
文化的	「その土地ならではの食材や調理方法で作られ、地域の伝統として受け継がれてきた料理を郷土料理といいます。」(実習例)地域の食材を生かした和食を作ろう	1

内容（1件）、郷土料理や和食の調理実習といった文化的機能に関する内容（1件）も扱われていた。

さらに、「調理すること」は家族・家庭生活分野（2件）、消費生活・環境分野（1件）においても扱われていた(表 1-3-10,1-3-11)。家族・家庭生活分野では、地域の人との関わる活動としてお節料理作りの内容や幼児の食事としておやつレシピが扱われていた。また、消費生活・環境分野ではエシカル消費の例として地産地消の内容が扱われていた。

表 1-3-10 機能別に見た調理の扱い（中学校家庭 家族・家庭生活）

機能	記述例	件数
社会的	地域の人と支え合う活動(地域の人とお節作り)	1
教育的	幼児のおやつ【レシピ】ピザトースト、ミニお好み焼き、野菜の蒸しパン、フルーツ寒天、スティック大学いも、ミニおにぎり、マカロニきな粉	1

表 1-3-11 機能別に見た調理の扱い（中学校家庭 消費生活・環境）

機能	記述例	件数
社会的	エシカル消費の例(地産地消)	1

また、学習指導要領解説と教科書の記述を比較した（表 1-3-12）。中学校では学習指導要領解説と教科書のうち家族・家庭生活分野で幼児の間食を扱っていたが、教科書の中では地域の人と支え合う活動としてお節作りの内容も扱われていた。また、食生活分野の中で学習指導要領解説は排水などの環境問題についても触れることを示していたが、教科書ではその他にもエネルギーを使わない調理手順やエコクッキングといった具体的な環境へ

表 1-3-12 中学校家庭の学習指導要領解説と教科書での記述の比較

機能	領域	学習指導要領解説	教科書
栄養・身体調節	食生活		食品を選択する時は目的、栄養、価格、調理の効率、環境への影響なども考えることが大切です、ゆでる調理中のビタミンC残存量(キャベツ)等
社会的	家族・家庭生活	幼児のための間食を作ることを課題として設定する。	幼児のおやつ(ピザトースト他6件)、地域の人と支え合う活動(地域の人とお節作り)
	食生活	食品によって適切な洗い方があることを理解させるとともに排水などの問題についても触れるようにする。	調理実習の手順(効率よく作業を進め無駄なくエネルギーを使わない等)、エコクッキングに挑戦-材料を無駄なく使う工夫-等 食事の準備や後片付けを協力して行ったりすることによって触れ合いの場が広がり、関わりが深まることがあります。



配慮した調理についての記述がされていた。さらに、調理を協力することによって関わり合いが深まるといったコミュニケーションに関しても触れられていた。また、栄養・生体調節機能に関する記述として、学習指導要領解説の食生活分野の中で内容を扱うことは言及されていなかったが、教科書においては調理による栄養素の変化などの記述がみられた。

### 1.3.3. 高等学校の学習指導要領解説編と教科書からの分析

#### 1.3.3.1. 高等学校の学習指導要領解説での「調理すること」の扱い

平成 30 年告示の高等学校学習指導要領解説家庭編での家庭基礎においては「調理すること」に関する内容は B 衣食住の生活の自立と設計(1)食生活と健康で主に扱われていた(表 1-3-13)。

表 1-3-13 高等学校学習指導要領解説上の「調理すること」に関する内容

<b>B 衣食住の生活の自立と設計</b>
(1) 食生活と健康
ア 次のような知識及び技能を身に付けること。
(ア) ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活について理解し、自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付けること。
(イ) おいしさの構成要素や食品の調理上の性質、食品衛生について理解し、目的に応じた調理に必要な技能を身に付けること。
イ 食の安全や食品の調理上の性質、食文化の継承を考慮した献立作成や調理計画、健康や環境に配慮した食生活について考察し、自己や家族の食事を工夫すること。

また、この他には C 持続可能な消費生活・環境(3)持続可能なライフスタイルと環境において「調理すること」と系統を図ることが記載されていた。小・中学校と比較して高等学校学習指導要領解説では「調理すること」に関する具体的な記載は少なく、「調理すること」を扱う領域も限られていた。小・中学校と同様に「調理すること」の内容と関連する分野において扱われていた内容を食の 6 つの機能へ分類した(表 1-3-14)。なお、感覚・嗜好調節機能、精神的機能については記述がみられなかったため、記載しない。

栄養・生体調節機能に関する記述は、B 衣食住の生活の自立と設計(1)食生活と健康において「食品購入から調理、食事においてライフステージの特徴に応じた健康によい食生活の在り方を理解できるようにする。」のように、調理が健康によい食生活を形成することについての内容が見られた。小・中学校と比較すると、高等学校においては「ライフステージに応じた健康」という長期的な視点から「調理すること」と健康に関する内容が扱われていた。

また、社会的機能に関する記述は、C 持続可能な消費生活・環境(3)持続可能なライフスタイルと環境において「衣食住の生活において、環境負荷を少なくする工夫として食生活に

においては環境に配慮した調理の実践、食品ロスなど」、さらにB衣食住の生活の自立と設計(1)食生活と健康においても「食品購入から調理、食事において環境の維持や持続可能な社会を構築するために必要な食生活の在り方等について理解できるようにする。」というように小・中学校と同様に、調理と環境への配慮を関連付けることが示された。文化的機能に関しても小・中学校と同じように調理実習を行う際に和食や地域の食文化、手作りの視点を結び付けた指導の工夫が示されていた。なお、精神的機能に関する「調理すること」の内容は、小・中学校において扱いは見られたが、高等学校ではその記載は見られなかった。

以上のように小・中学校と比較して扱われている内容の変化や具体的な内容の減少が見られたものの、高等学校においても「調理すること」の内容は、主に「調理の知識と技能を身に付けること」「調理の技能の定着を図ること」のような基礎的な知識・技能として扱われており、教育的機能に関する内容へ偏っている結果となった。

表 1-3-14 機能別にみた調理の扱い（高等学校学習指導要領解説家庭編 家庭基礎）

機能	領域	内容
栄養・生体調節	B(1)	調理においてライフステージの特徴に応じた健康に良い食生活の在り方を理解する
社会的	C(3)	環境に配慮した調理の実践、食品ロスなどの事例
	B(1)	調理において環境の維持や持続可能な社会に必要な食生活の在り方を理解する
文化的	B(1)	配膳や食事マナー、地域または季節の食材を活用した調理、手作りの視点
教育的	B(1)	食品の調理上の性質、乾燥や発酵等の加工、料理の様式に適した調理法や食器・盛り付け、調理の知識と技能を身に付けることができるようにする、生徒や学校の実態に応じて調理の技能の定着を図る

### 1.3.3.2. 高等学校の教科書での「調理すること」の扱い

小・中学校同様、高等学校の教科書のうち食生活分野での記述について食が果たす6つの機能へ整理した（表 1-3-15）。

表 1-3-15 機能別に見た調理の扱い（高等学校家庭 食生活分野）

機能	記述例	件数
教育的	卵の調理性・加工特性、食肉の用途と部位、生鮮食品の選び方、食中毒予防の三原則、味の相互作用、調理実習の手順、包丁の使い方と基本、計量スプーンの使い方、食品重量の目安、野菜の切り方の基本、レシピ 28 件等	13
社会的	調理実習の手順（作る量を考えて過不足のないように買い物をする、油污れの付いた食器や器具は新聞紙や古布などで油をふき取ってから洗う等）、「生産地と消費地が近いので輸送のためのエネルギーやコストを削減することに加えて、地域の農業や水産業が活性化することや直売所などで生産者の顔が見える食品を購入できるなどの利点がある。」	3
栄養・生体調節	「水溶性ビタミンは調理による損失が大きく、毎日摂取して不足しないようにする。」、調理によるビタミンCの損失等	3
文化的	「和食では食材を選ぶことから始まり、栄養を考えながら料理を組み立て、もてなしの心で料理を提供し、それをどのようにして食べるのかが大切な要素となっている。」、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食の特徴（素材の味わいを生かす調理技術や調理道具の発達）等	2

小・中学校と同じく高等学校においても調理に関する知識や技術に関する教育的機能の内容が最も多く扱われていた（13件）。また、地産地消を考えた食品の購入や食品ロスを減らす工夫、環境に配慮した調理手順の工夫といった環境に関する社会的機能の内容（3件）があった。小・中学校では食生活分野においては、調理がコミュニケーションの機会となるといった内容を扱っていたが、高等学校では学習指導要領解説の中でもコミュニケーションと調理を関連付けた記述は見られなかった。また、調理による栄養素の変化といった栄養・生体調節機能に関する内容（3件）、和食の特徴や伝統食の調理法などの文化的機能に関する内容（2件）が扱われていた。

また、「調理すること」は人の一生と家族・家庭及び福祉（3件）、持続可能な消費生活・環境（1件）、生活を創造する生活設計の分野（2件）においても扱われていた（表 1-3-16, 1-3-17）。人の一生と家族・家庭及び福祉では、地域交流の取り組みとして調理や配膳、買い出しなどのボランティア活動といった社会的機能の内容（1件）、「離乳食の完了とともに幼児食になるが偏食にならないよう食品をバランスよく調理し、薄味にして嗜好や味覚を豊かに育てるような味付けをしたい。」といった離乳食の調理、停電のような災害時での調理

に関する教育的機能の内容が扱われていた（2件）。さらに、消持続可能な消費生活・環境

表 1-3-16 機能別に見た調理の扱い（高等学校家庭 人の一生と家族・家庭及び福祉）

機能	記述例	件数
社会的	地域交流の取り組み(調理や配膳)	1
教育的	離乳食の調理の特徴、家庭科の学習を生かした備えの例(鍋で調理するなど停電でも調理できる方法を考える)	2

表 1-3-17 機能別に見た調理の扱い（高等学校家庭 持続可能な消費生活・環境）

機能	記述例	件数
社会的	「地域の農産物や魚介類を選んで購入する地産地消は輸送エネルギーを省き、地域の農漁業者の支援にもなる。」	1

では地産地消のような社会的機能の内容が扱われていた（1件）。

そのうえ、高等学校では生活設計の分野においても「調理すること」の内容が扱われており(表 1-3-18)、調理が健康な生活を送るために必要であるといった栄養・生体調節機能の記述（1件）、高齢者料理教室を取り上げ、調理が日々の楽しみに繋がるといった精神的機能に関する内容（1件）が扱われていた。

表 1-3-18 機能別に見た調理の扱い（高等学校家庭 生活設計）

機能	記述例	件数
栄養・生体調節	「栄養のバランスがとれた食事を整え、体調に応じた調理ができること…は誰にとっても健康な生活を送るために必要なことである。」	1
精神的	高齢者料理教室(現在の高齢者男性は調理経験の少ないことが多く、日々の楽しみや将来の備えとして料理教室に通う人が増えている。)	1

また、学習指導要領解説と教科書の記述を比較した（表 1-3-19）。高等学校では学習指導要領解説で「調理すること」について多くは記載されていなかったが、教科書では食生活分野以外でも多くの扱いがみられた。まず、食生活分野では学習指導要領解説の中でライフステージに応じた健康に良い食生活と調理を理解することが記載されていたが、教科書では調理することによる具体的な栄養素の変化の記述がみられた。またこの栄養・生体調節機能の内容は生活設計の分野の中で、体調に応じた調理ができることは健康的な生活につながるといった扱いがされていた。また、社会的機能に関する記述として、学習指導要領解説の人の一生と家族・家庭及び福祉の中では内容を扱うことは言及されていなかったが、教科書において地域交流の一つとして調理や配膳といったコミュニケーションに関する記述がみられた。さらに、離乳食の調理や災害時に鍋で調理をするといった教育的機能の内容も人の一生と家族・家庭及び福祉の中で扱っていた。また、生活設計の分野で料理教室に通う高齢者は調理が日々の楽しみに繋がるといった精神的機能の内容も扱ってい

た。

表 1-3-19 学習指導要領解説と教科書での記述の比較

機能	領域	指導要領解説	教科書
栄養・生体調節	食生活	調理においてライフステージの特徴に応じた健康に良い食生活の在り方を理解する	調理によるビタミンCの損失、水溶性ビタミンは調理による損失が大きく、毎日摂取して不足しないようにする等
	生活設計		栄養のバランスがとれた食事を整え、体調に応じた調理ができる…は誰にとっても健康な生活を送るために必要なことである
精神的	生活設計		高齢者料理教室(現在の高齢者男性は調理経験の少ないことが多く、日々の楽しみや将来の備えとして料理教室に通う人が増えている。)
社会的	家族・家庭生活		地域交流の取り組み(調理や配膳)
教育的	家族・家庭生活		離乳食の完了とともに幼児食になるが偏食にならないよう食品をバランスよく調理し…、家庭科の学習を生かした備え(鍋で調理するなど停電でも調理できる方法を考える)

#### 1.3.4. 小・中・高等学校教科書の記述数

小・中・高等学校教科書全体の「調理すること」に関する内容の扱いを整理する(表 1-3-20)。すべての校種において教育的、社会的、文化的、栄養・生体調節、精神的機能に関する内容を扱っていた。その中でも、小・中・高等学校全体で、調理の知識・技能を扱う教育的機能の記述が多い結果となった。

表 1-3-20 機能別に見た「調理すること」の出現数(教科書)

機能	小学校	中学校	高校	合計
栄養・生体調節	1	2	4	7
精神的	1	1	1	3
社会的	12	9	5	26
文化的	5	1	2	8
教育的	15	14	14	43

#### 1.4. 考察

小・中・高等学校の学習指導要領解説及び教科書で「調理すること」の内容を整理した。食生活分野以外でも「調理すること」の内容は扱われており、食が果たす栄養・生体調節機能、精神的機能、社会的機能、文化的機能および教育的機能と関連していた。特に、「調理すること」はすべての校種の学習指導要領解説と教科書の両方で教育的機能を果たし、その内容は主に知識や技能として扱われていることが明らかになった。また、教育的機能に次いで社会的機能の内容が多く扱われていた。この内容を小・中・高等学校の教科書で比較すると、「調理すること」が果たす社会的機能の記述は小学校 12 件、中学校 9 件、高等学校 5 件であった。そのうちコミュニケーションの内容は小学校 6 件(50%)、中学校 3 件(33.3%)、高等学校 1 件(20%)であり、小学校では「調理すること」とコミュニケーションが関連する記述が多く、校種が上がるにつれ減少していた。また、環境に関する内容は小学校 6 件(50%)、中学校 6 件(66.7%)、高等学校 4 件(80%)であり、学校種が上がるにつれ多くの記述がみられた。このことから、「調理すること」が果たす社会的機能は小学校から高等学校にかけて家庭や地域といった空間から社会全体の環境へと空間軸の広がりを見せていることがわかった。また、健康に関する栄養・生体調節機能の記述も小学校から高等学校にかけて記述が多くなり、校種が上がるにつれ「調理すること」と健康との関連も意識していることが考えられた。

また、学習指導要領解説と教科書の記述を比較すると、小学校の教科書では「調理すること」を家族・家庭生活分野で調理の知識や技能に関する内容、食生活分野でコミュニケーションに関する内容、家族・家庭生活と食生活分野の両方で食文化に関する内容にも触れていた。そのため、小学校教科書において「調理すること」は、知識や技能といった教育的機能、コミュニケーションといった社会的機能、食文化といった文化的機能に関する内容をより詳細に扱っていた。

中学校の教科書では家族・家庭生活分野において、学習指導要領解説で示されていた幼児の間食に加えて地域の人と支え合う活動(お節料理作り)といったコミュニケーションに関する内容、食生活分野で排水などの環境問題に加えて、エネルギーを使わない調理手順やエコクッキングといった具体的な環境へ配慮した調理の内容、さらに、コミュニケーションに関する内容にも触れていた。また、食生活分野の中で調理による栄養素の変化など知識に関する記述がみられた。そのため、中学校教科書において「調理すること」は、コミュニケーションや環境への配慮といった社会的機能、知識や技能といった教育的機能に関する内容をより詳細に扱っていた。

さらに、高等学校では学習指導要領解説の中で「調理すること」について多くは記載されていなかったが、教科書では多くの内容に触れていた。食生活分野では調理することによる具体的な栄養素の変化、生活設計分野で体調に応じた調理ができることは健康的な生活につながるという栄養素や健康に関する記述を加えていた。また、人の一生と家族・家庭及び福祉の中で離乳食や災害時の調理といった知識・技能に関する内容、同じく人の一生と家

族・家庭及び福祉の中ではコミュニケーションに関する内容に触れていた。生活設計分野では調理が日々の楽しみに繋がるといった精神的機能の内容も扱っていた。このように高等学校教科書において、「調理すること」は栄養素や健康といった栄養・生体調節機能、知識や技能といった教育的機能、コミュニケーションといった社会的機能、楽しさといった精神的機能をより詳細に扱っていた。

以上のことから、家庭科の小・中・高等学校を対象にした教科書では「調理すること」に関して、すべての学校種で教育的機能に関する内容と社会的機能のうちコミュニケーションに関する内容を詳細に記載していた。また、小学校では文化的機能の内容、中学校では社会的機能のうち環境の内容、高等学校では栄養・生体調節機能、精神的機能の内容をより詳細に扱っていた。

学習指導要領解説と教科書の全体をみると「教育的機能」「社会的機能」「文化機能的」「栄養・生体調節機能」「精神的機能」といった5つの機能に関する内容を扱っていた。しかしながら、教育的機能の知識や技能が主に扱われており、学習指導要領解説と教科書の比較においても、小・中・高等学校のすべてにおいて知識や技能の内容が重視されていた。このことは、教師が「調理すること」を指導する際にその内容が知識や技能へ偏ってしまうことが予想される。さらに、家庭で調理する機会が少ない子どもにとっては、調理に関する知識や技能は必要ないと捉えてしまい、「調理すること」を学ぶ重要性は伝わらないことが推測される。そのため、小・中・高等学校において僅かにしか扱われていなかった機能に関する内容を強化し、指導する教師または学習者へ提示することが求められる。そのためには、「調理すること」の機能、すなわち「調理すること」がもつ意義に関してのエビデンスを明らかにし、根拠に基づいた情報の収集と分析を行う必要がある。

#### 参考文献

- 1) 文部科学省(2017). 小学校学習指導要領解説家庭編
- 2) 文部科学省(2017). 中学校学習指導要領解説技術・家庭編
- 3) 文部科学省(2017). 高等学校学習指導要領解説家庭編
- 4) 東京書籍(2022). 新しい家庭科5・6
- 5) 東京書籍(2022). 新しい技術・家庭 家庭分野
- 6) 東京書籍(2022). 家庭基礎 自立・共生・創造
- 7) 福田靖子、小川宣子編(2007). 食生活論(第3版)朝倉書店

## 第2章 「調理すること」の意義に関する研究について

### 2.1 はじめに

第一章において、小・中・高等学校家庭科の学習指導要領解説及び教科書での「調理すること」の扱いを食が果たす6つの機能の側面から整理した。そこでは、学習指導要領解説と教科書の両方で、5つの機能に関する内容を幅広い枠組みで扱っていることが明らかになった。その一方で、「調理すること」の内容は知識や技能である教育的機能へ偏りがあり、教師には指導内容の偏りが予想され、家庭で調理する機会が少ない子どもにとっては、調理に関する知識や技能は必要ないと捉えてしまい、「調理すること」を学ぶ重要性は伝わらないことが推測される。

物事の意義とはその存在や実行などにおける価値や重要性のことを意味する。このような意義を理解することは物事を捉えなおし、それにより意欲を高める効果があると報告されている。このことから、「調理すること」が有する機能、すなわち「調理すること」の意義を理解させることは、児童・生徒の調理頻度を高め、また社会人になっても調理実践を促すことにつながると期待される。

そのため、国内外の「調理すること」の意義について考察した文献を収集し、各機能との関わりを明らかにし、「調理すること」の意義を児童・生徒に伝える、あるいは教師の理解の一助となる資料を作成した。

### 2.1 方法

#### 2.2.1. 検索方法

文献検索には、国立情報学研究所が提供する CiNii Research、Google の提供する Google Scholar と Google 検索を用いた。CiNii Research では 2000 年代の文献を分析対象とし、Google Scholar と Google 検索では上位 50 件の文献を分析対象とし、以下に示す検索基準に則り検索した。文献の種類は学術論文、学会発表要旨及び記事とした。

#### 2.2.2. 検索基準及び分析方法

「調理すること」の意義に関する文献を収集するため、調理に関する5つの検索用語と食が果たす6つの機能に関する検索用語で AND 検索を行った（表 2-2-1）。調理に関する検索用語は「調理」「調理頻度（cooking frequency）」「料理」「自炊頻度」の4つとした。食が果たす6つの機能については、食生活論に関する書籍<sup>1)</sup>を参考に整理し、それぞれの機能から表 2-2-1 に示すように 14 の検索用語を設定した。上記の AND 検索で抽出された文献を精読し、「調理すること」と6つの機能との関連性が明確に示されている文献を分析の対象とした。また、抽出された文献に記載されている参考文献についても同様に精読した上で、関連する文献を対象に加えた。なお、本研究では「調理すること」を、食材を用意し調理して配膳する活動全般とみなした。



表 2-2-1 食が果たす機能の検索用語

機能	内容	検索用語
栄養・生体調節	食物を摂取することにより、生命の維持または疾病の予防・回復を調節する機能	健康 (health)、栄養 (nutrition) 生活習慣
感覚・嗜好調節	味・香り・食感などの食の嗜好性に関する機能	味覚
精神的	食により満足感が得られることなど、精神に影響を与える機能	ストレス、幸福度 (well-being) 満足度
社会的	食物を分け合うことやそれによる対人関係の形成、また食がもたらす環境への影響など社会全体に関わる機能	環境 (environment) コミュニケーション (communication) 消費者市民行動
文化的	食を通して技術や精神を発展させ、受け継がれていく伝統となる機能	文化
教育的	食と関わる中で人が様々な能力を身に付けることや精神的に成長をする機能	自尊、感謝、教育

### 2.3 結果

表 2-3-1 に「調理すること」の意義に関する文献件数と分類結果を示す。また、参考文献番号も付した。「調理すること」と食に関する 6 つの機能との関連を明確に記載していた文献は延べ 48 件であった。食が果たす 6 つの機能別にみると、「栄養・生体調節機能」の文献は 15 件、「感覚・嗜好調節機能」は 2 件、「精神的機能」は 7 件、「社会的機能」は 12 件、「文化的機能」は 0 件、「教育的機能」は 12 件であった。

表 2-3-1 「調理すること」の意義に関する文献件数と分類結果

食が果たす機能	件数	分類	参考文献番号
栄養・生体調節	15	食事の質	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
		調理行動	15, 16
感覚・嗜好調節	2	味覚	17, 18
精神的	7	精神的健康	4, 19, 20
		幸福度	14, 21, 22, 23
社会的	12	コミュニケーション能力	15, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 29
		環境への配慮	30, 31, 32, 33
文化的	0		
教育的	12	能力	15, 24, 28, 33
		精神	24, 26, 27, 33, 34, 35, 36, 37

次に、それぞれの機能について、文献に記載されていた「調理すること」の意義についてまとめるとめる。なお、文化的機能については文献がなかったため、記載しない。

### 2.3.1. 栄養・生体調節機能からみる意義

自己の生命の維持、また疾病の予防・回復を調節する「栄養・生体調節機能」の文献は15件あり、分類の一つ目の「食事の質」に関するものは13件<sup>2-14)</sup>、二つ目の「調理行動」に関するものは2件あった<sup>15,16)</sup> (表2-3-1)。「食事の質」に関する文献のなかで、調理技能と野菜摂取量の関係について論じている文献は6件あった<sup>2-7)</sup>。Hartmannら<sup>2)</sup>は、ヨーロッパの成人4,436名における調理技能と食品の消費量との関係について調査を実施した。使用したデータは年次アンケートの1回目(2010年)と2回目(2011年)の調査であり、平均年齢は55.5歳であった。調査の結果、調理技能は毎週の野菜消費量と正の相関があることが明らかになった。調理技能は毎日の食事において食事摂取基準を満たすことに役立つ可能性があることを報告していた。また、Bernardoら<sup>3)</sup>は、ブラジルの首都ブラジリアの大学生237名を対象に、オンラインアンケートを実施した。その結果、回答者の45%が毎日野菜を食しており、毎日野菜を食する者は過体重や肥満でなく、調理技能の点数は高いことがわかった。この研究からも、毎日野菜を食することと調理技能は正の相関があることが明らかにされていた。さらに、Utterら<sup>4)</sup>は、健康と福祉に関する調査(Youth'12)の一部としてニュージーランドの中学生8,500名を対象に、思春期の子どもの調理能力と栄養行動や栄養摂取状況、情緒的幸福との関連を調査した。対象者の約80%が基本的な食材を使用して簡単または複雑な調理することができる回答し、その中でも調理能力が最も高い群は低い群に比べて、果物と野菜の推奨量を満たす可能性が約2倍であることが明らかにされていた。このほかにも、Sarahら<sup>5)</sup>は、アメリカの大学生5,413人を対象に食事計画の行動と果物と野菜の摂取量の関連を調査した。その結果、週0回、週1~3回の調理頻度の学生と比較して、週4~7回の調理頻度の学生は果物と野菜の摂取量の増加と関連していた。さらに、基本的な食材から調理できる学生のBMIが低かった。また、料理写真共有アプリ「Snap Dish」を運営するヴァズ株式会社<sup>6)</sup>は、アプリ利用者524名から「野菜の摂り方」について調査を実施した。コロナ禍以前と比較したところ、利用者の45%が野菜の摂取量が増えたと回答し、コロナ禍による調理時間の高まりが家庭の食卓や毎日の買物に影響を与えていることを示唆していた。さらに、厚生労働省の平成12年国民栄養調査<sup>7)</sup>の中では、外食の利用頻度別(ほとんど毎日、週2-5回、ほとんど利用しない)に野菜の摂取量の比較が報告されており、男女ともに外食の利用頻度が低いほど緑黄色野菜及び野菜の摂取量が多い結果であった。

また、調理頻度が食事の質や食事行動および栄養摂取内容に影響を与えることを論じている文献は4件あった<sup>8-11)</sup>。Wolfsonら<sup>8)</sup>は、2007年から2010年の国民健康栄養調査に回答した20歳以上の成人8,668名を対象に、夕食の調理頻度とアメリカ人向け食事ガイドラインの推奨量との一致度について検討した。その結果、夕食を週7回調理した成人は健康

的な食事指数 (HEI) スコアが 54.5 点、週 0~2 回しか調理しなかった成人では 50.5 点であり、調理頻度が高い者は低い者と比較して健康的な HEI スコアの高いことがわかった。家庭での調理頻度が高いほど、成人の食事の質は向上することが示されていた。女子大生 153 名を対象にした中出ら<sup>9)</sup>の研究では、調理頻度が高い人では、1 日 2 回以上主食・主菜・副菜の揃った食事をすることが週 4 日以上の割合が高いことを明らかにしていた。さらに、Tani ら<sup>10)</sup>は、東京都足立区の 69 校の公立小学校 4 年生 (9~10 歳) 4,258 人の保護者を対象に、過去 1 カ月の家庭料理の調理頻度や子どもの身体状況・食事行動などをアンケートで調査した。家庭料理については目玉焼きなどの簡単な食事も含めて自分または家族の誰かが食事を作った回数を質問し、子どもの肥満状況は学校の健康診断結果から BMI を用いて分析した。その結果、保護者の家庭料理の調理頻度が週 3 日以下と低い子どもは肥満の割合が 11.8%であり、ほぼ毎日家庭料理を調理した子どもは 5.5%であった。その後、潜在的交絡因子を調整した結果、家庭料理の低頻度群は高頻度群と比較して、肥満になる可能性が 2.3 倍高いという結果が示され、家庭料理の調理頻度と子どもの肥満には関連があることが明らかにされていた。Yu ら<sup>11)</sup>は 10 地域の中国人の成人 512,891 名において、調理頻度と高血圧との関係を調査した。その結果、習慣的に調理する人は、調理したことがない人よりも高血圧を発症しづらくなり、調理頻度の高いことと高血圧の予防との関連性を明らかにしていた。

さらに、調理頻度や調理する行動自体が健康へ影響を与えることを論じている文献は 5 件あった<sup>12-16)</sup>。例えば、Chen ら<sup>12)</sup>は、台湾の 65 歳以上の高齢者 1,888 名を対象に調理行動と長期生存との関連を調査した。1999 年と 2000 年に実施された台湾の高齢者栄養と健康調査のデータを使用し、調理頻度は「自分で調理をしたり、料理を準備したり、これらを手伝ったりしますか」などの質問で評価した。その結果、週 5 回以上調理する者は週 1~2 回、3~5 回調理する者と比較して最も死亡リスクの低いことが示されていた。このことから、健康寿命を延ばす方法として、調理技能の向上が検討されていた。田中ら<sup>13)</sup>は、女子大生 217 名を対象に肌の状態と食事摂取状況との関連性を調査した。肌のトラブル (ニキビ、かさつき等) に関しては 3~4 段階で自己評価を行い、肌点数として点数化し、食事摂取状況は質問紙調査を用いて実施した。その結果、「自分で調理したものを食べる」と回答した者は肌点数が  $9.5 \pm 2.0$  点であり、「家族が調理したものを食べる」と回答した者は  $8.6 \pm 2.0$  点となり、自分で調理をする者は家族が調理する者と比較して有意に肌点数が高いことがわかった。「自分で調理したものを食べる (自分で調理する)」者は栄養バランスをある程度考えて調理しており、その結果、肌の状態が良くなっているのではないかと考察していた。株式会社ハビテック<sup>14)</sup>による 30~50 代の男女計 2,040 人を対象にした料理及び食事と「健康・ウェルビーイング」の関係についての研究結果から、コロナ禍で調理頻度が増加した群は、食事についての満足度が 7.5%高くなり、調理頻度が減少した群では 8.8%の減少がみられた。このことから、調理することは在宅で気軽に行うことができる健康維持・増進のための新しい生活様式の一つであることが示された。

また、二つ目の分類の「調理行動」に関する文献では調理することが健康へ影響を与えることを論じていた。例えば、湯川<sup>15)</sup>は、料理療法が認知症ケアの予防となる方法論を確立すべく、その効果について分析した。その結果、調理をすることが脳（認知機能）の活性化につながり、注意分割機能、エピソード記憶への効果がみられることがわかった。このことから、健常者や軽度認知障害者に対しての認知症予防効果が期待されていた。さらに、地域在住高齢者 39 名を対象にした坪内ら<sup>16)</sup>の研究では、献立立案から取り組む集団調理プログラムを実施し、高齢者の認知機能と自宅での調理頻度に及ぼす効果を調査した。集団調理プログラムの実施は、高齢者の認知機能に関する効果を示した。このことから、献立立案調理群及び調理実施群ともに実践された調理プログラムは認知機能向上に有効であることが示されていた。

以上の研究結果より、栄養・生体調節機能から、7つの「調理すること」の意義があると考えられる。調理能力や調理頻度の高い者は、普段から自分自身で食事を準備することで、野菜を調理し、野菜の摂取量を把握することが容易であることから、「野菜の摂取量が多い」と考えられる。加えて複数の調理法やレシピを理解していることでバリエーションのある野菜料理を作ることができることも、野菜の消費量が多い要因ではないかと推察される。また、普段から調理をする者はその食事内容についても主食・主菜・副菜の揃った「健康的な食事」を整えることができる。さらに、調理することは、「肥満や高血圧」症状の軽減や、「病気による死亡率の低下」といった健康を維持する効果もあり、さらには「肌のトラブル」にも効果があった。そのうえ、「脳の活性化」につながり、「認知症の予防」にも効果のあることが示されていた。

### 2.3.2. 感覚・嗜好調節機能からみる意義

味や風味、食感などの嗜好性に関する「感覚・嗜好調節機能」の文献は 2 件あり（表 2-3-1）、調理が味覚へ影響を与える内容を示していた<sup>17, 18)</sup>。日本味覚協会<sup>17)</sup>は味覚イベントに参加した 160 名を対象に日本味覚協会の味覚診断チョコレート（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味成分を微量添加したチョコレート）を用いた味覚チェックを実施し、調理頻度との関連を調査した。味覚チェックは 5 種類のチョコレートを食べ、どのチョコレートがどの味なのかを回答する内容である。調査の結果、よく料理をする（週 3 回以上）人の正答率は 49.5%で、ほとんど料理しない人の 42.4%に比べて高いことがわかった。このことから、調理頻度が高い人は味覚が優れていることが示された。また、谷口<sup>18)</sup>は、女子短期大学生 24 名を対象に、調理実習受講前後のだしの表現の変化について分析した。対象者の調理頻度は、よくする 5%、時々する 48%、しない 47%であり、元々家庭で調理する機会が少ない学生である。天然素材から調製した「鰹だし（一番だし）」「昆布だし」「混合だし」と市販の「うま味調味料だし」「風味調味料だし」計 5 種類について、だしに関する感想を自由記述で得たところ、調理実習受講後に見た目、香り、味のいずれについても記述が詳細になり、「〇〇がかっている」「ほんのり」といった微妙なニュアンスを表す言葉や、「他方より

も〇〇」といった味覚経験を比較する表現が加わっていた。このことより、調理実習を通して調理や調味などの食経験を積み重ねたことが味覚を意識する動機になると報告されていた。

これらのことから、「調理をすること」により「味覚感度が向上」することが示唆された。

### 2.3.3. 精神的機能からみる意義

食により満足感や幸福感が得られることなど、精神に影響を与える「精神的機能」に関する文献は7件あった。そのうち、「精神的な健康」を論じている文献は3件<sup>4,19,20)</sup>で、「幸福度」との関わりを論じている文献は4件あった<sup>14,21-23)</sup>(表2-3-1)。「精神的な健康」の関係について、18~25歳の男子大学生20人を対象に料理教室を実施した明神ら<sup>19)</sup>の研究では、10月に週1回計4回の料理教室を行い、最終回の事後に質問紙調査を実施した。料理教室参加後には、半数の参加者が「食べることに興味が出た」と回答した。この他に「楽しみが増えた」「料理は楽しいものだと思えた」等の回答もみられ、料理教室参加がストレスの軽減等といった精神の安定に影響することが示されていた。Utterら<sup>4)</sup>の研究においては、調理能力と情緒的幸福の関連が明らかにされており、調理能力が最も高い群は、調理能力が低い群に比べて抑うつ症状のレベルが低くなり、精神的健康度が高い結果がみられた。また、明神ら<sup>2520)</sup>は、認知症高齢者グループホーム(GH)における料理活動の効果を検証しており、奈良県内のGHの2施設において、料理活動参加者9名を介入群、不参加者9名を非介入群として計8回の料理活動と認知症への効果を評価した。料理活動介入群では精神症状の「錯乱」に有意な改善がみられ、料理活動は感情の起伏の激しさや過剰な反応といった精神症状の改善に有効であることが示されていた。

太宰<sup>21)</sup>は調理と人生の「幸福度」との関わりについて、マイボイスコムが有すアンケートデータベース(MyEL)の中から料理活動の効果を検証している。2,409名を対象とした調査から、「非常に幸せだと思う」と回答した約200名のうち、60%程度がほぼ毎日調理をしていることがわかった。調理頻度が高いことと幸福度の高いことの関連性を示していた。さらに、得意料理の有無について「特にない」と回答した168名において、「自分は幸せだと思うか」という問いに対し「非常にそう思う」と回答した者は4名で、約2.4%と低く、得意料理のない者は主観的な幸福度が低い傾向もみられた。クリナップ株式会社<sup>22)</sup>も18~79歳までの男女2,472名を対象にしたインターネットによるアンケート調査の結果から、調理頻度が高い女性において、「幸せ」と感じる者が多く、また男女ともに調理技能が高い者は「幸せ」と感じている者が多いことを明らかにしていた。Gülerら<sup>23)</sup>は、コロナ渦に初めて調理をしたトルコの30名を対象としてオンライン調査を実施した。対象者全員がロックダウン以前に比べて調理する時間が長くなっており、調理することがロックダウンの心理的課題を克服するのに役立つことがわかった。加えて、対象者は調理することが嫌な空気を少し忘れさせてくれる心安らぐ時間になったと述べており、ロックダウン期間中の調理体験の快楽性と優越性についての見解を明らかにしていた。また、株式会社ハビテック<sup>14)</sup>

の調査からも、コロナ渦によって料理をする機会が増え、調理頻度が高くなるほど人生の満足度が高くなる傾向がみられた。

以上の研究結果から、「調理をすること」は「ストレスを低減」し、「抑うつ症状の低下」などの精神的な安定につながり、「幸福度が向上」することがわかった。

#### 2.3.4. 社会的機能からみる意義

対人関係の形成や、食がもたらす環境への影響など私たちが暮らす社会全体へ影響する「社会的機能」に関する文献は12件みられた。そのうち、「コミュニケーション能力」を論じている文献は8件<sup>15, 19, 24-29)</sup>、「環境への配慮」に影響を与えることを論じている文献は4件<sup>30-33)</sup>あった(表2-3-1)。

調理とコミュニケーション能力の関係をみるために、山下ら<sup>24)</sup>は、30～60歳の女性15名を対象に献立立案時、食材を切る時、ガスコンロで炒め物を作る時、また盛り付ける時に近赤外線計測装置を用いて高次脳機能をつかさどる大脳の前頭連合野の活性化について計測を行った。その結果、夕食の献立を考える、野菜を切る、ガスコンロを使って炒める、皿に盛り付けるという調理の各手順で、左右の大脳半球の前頭連合野の活性化が確認された。調理することによりこの前頭連合野が活性化されることから、前頭連合野の働きである他者とのコミュニケーション能力の向上が期待できる。また、Oisix<sup>25)</sup>も、日本の18歳以上の既婚者男女550名へのアンケート調査から、夫婦関係の円満さについて、2人で調理する頻度が高い夫婦は95.5%が「とても円満だ」「まあ円満だ」と回答する割合は調理頻度が低い夫婦と比較して約1.2倍であるとしていた。一緒に調理をすることでコミュニケーションが生まれ、夫婦関係に良い影響を与えることを明らかにしていた。さらに、一緒に調理する頻度が高い夫婦は、「夫婦で調理することは円満に繋がると思うか」といった質問に対して、84.7%が「とてもそう思う」「そう思う」と回答し、一緒に調理する頻度が低い夫婦は45.3%であった。これにより、一緒に調理する頻度が高い夫婦は、調理することが夫婦円満に繋がるという実感を強く持っていることを報告していた。手島ら<sup>26)</sup>は、埼玉県の大學生178名を対象に幼児期と青年期の調理状況(調理心理、調理行動)を分析した。その結果、幼児期の調理は青年期における調理の状況(調理心理、調理行動)、及び青年期後の協調的対人関係に影響を及ぼすことを明らかにしていた。協調的対人関係は「周りの人と良い関係を維持することができる」「相手の気持ちを察して、適切な対応ができる」等であり、子どもにとって調理することは食べる相手への配慮を学ぶ機会となる。かつ、家族と一緒に調理することやその料理を共食する経験は作業や結果を他者と共有でき、人の気持ちを察することや協調的な関係の築き方を学ぶ機会になると論じていた。さらに、明神ら<sup>19)</sup>の研究では、料理教室に参加した男子大學生の半数で、「家族との会話が増えた」という回答がみられた。これは、料理教室への参加が家族とのコミュニケーションの増加といった日常生活へ影響を与えていることを示唆している。またWarday<sup>27)</sup>は、小学生向け料理プログラム「We Cook: Fun with Food and Fitness」に参加した親子30組において、料理プログラム参加後に、家

族の時間の増加、親子での会話の増加、調理に対する前向きな姿勢などがみられ、料理プログラムはコミュニケーション能力の向上に役立つことを明らかにしていた。その他、親子と一緒に調理をすると、子どもが複数の食材に触れることができ、ツルツル・サラサラなどの感触を表現する言葉を覚え、野菜の種類や肉や魚などの名称を覚えることで語彙が増え、言葉や表現力が発達することについても報告されていた<sup>28)</sup>。高齢者を対象とした湯川ら<sup>29)</sup>の研究では、介護老人保健施設を利用している認知症高齢者を対象に料理活動の介入調査を行った。料理活動は月に1~2回の計13回実施し、援助者による個別評価及び観察評価を行った。その結果、参加者は継続して調理をすることで、自発的な会話が増え、参加者同士の会話もみられるなど、料理活動の効果としてコミュニケーションの増加がみられたことを報告していた。

「環境への配慮」について、石島ら<sup>30)</sup>は、大学生196名を対象に、児童期の調理経験と消費者市民行動との関連を検討した。その結果、児童期の調理頻度は「有機栽培や無農薬の野菜を購入する」といった消費者市民行動の意思決定へ影響することがわかった。また、調理実習の経験は「必要な量の食材を考えて購入する」「食のイベントなどの地域活動に参加する」といった資源管理や消費者市民行動へ影響していることがわかった。そのため、食に関する消費者市民行動を定着させるには、実践的な調理体験が欠かせないことを明らかにしていた。さらに、日清オイリオグループ株式会社<sup>31)</sup>は、日本の20-50代の男女600名を対象にエコに関する意識と行動を6タイプに分類して家庭での調理頻度とエコ意識の関連性を調査した。その結果、エコを身近に感じている人は、家族のことを考えて家庭で調理をする人が多く、食事に手間をかけている結果が得られた。同様に、佐藤ら<sup>3732)</sup>は、学科の異なる大学1年生270名を対象に、環境問題への意識、エコ・クッキングの知識についてなど、自記式質問紙法によるアンケート調査を行った。その結果、健康栄養学科では他学科と比較して有意に食品ロスの認知(75.8%)、エコ・クッキングの認知(35.5%)及び実施(40.3%)が高かった。さらに、エコ・クッキングを実施している人は、調理頻度の高いことがわかった。鈴木<sup>33)</sup>は、調理技能・技術の習得によって見込まれる効果を分析し、そのうちの一つに環境に配慮する効果を論じていた。

このように、「調理すること」と「コミュニケーション」や「環境への配慮」は大きく関係することが示されていた。

### 2.3.5. 教育的機能からみる意義

食と関わる中で人が様々な能力を身に付ける、または精神的な成長をする「教育的機能」に関する文献は12件みられた。そのうち、能力の習得に関する「能力」的機能が4件<sup>15, 24, 28, 33)</sup>、また精神的な発達へ影響を与える「精神」的機能が8件<sup>24, 26, 27, 33-37)</sup>あった(表2-3-1)。

能力の習得と関連する「能力」的機能においては、創造性や計画性に関する文献がみられた。浜田ら<sup>28)</sup>は、親子と一緒に調理をすることを通して、いくつかの材料を組み合わせな

から調味料との相性を考えることから、思考力を働かせ、創造性が育まれることを述べていた。山下ら<sup>24)</sup>の研究では、夕食の献立を考える、野菜を切る、ガスコンロを使って炒める、皿に盛り付けるといった各手順で、左右の大脳半球の前頭連合野の活性化が確認されており、この前頭連合野の活性化から、創造力など社会生活に必要な能力の向上が期待されていた。また、鈴木<sup>33)</sup>は、調理技能・技術の習得は計画的にすすめる力や創造力を育成することを明らかにしていた。加えて、高齢者向けの料理療法の研究において、調理は低下する認知機能を刺激することから、認知症や認知症予備軍である軽度認知機能障害の人が、新しいメニューや段取りを考えることは「計画力」に影響することも明らかにされていた<sup>15)</sup>。

精神的な発達と関連する「精神」的機能としては、自立心、感謝の気持ち、自尊感情に関する文献がみられた。山下ら<sup>24)</sup>の研究では、調理による前頭連合野の活性化が身辺自立など社会生活に必要な精神性を向上させることが示唆されていた。手島ら<sup>26)</sup>の大学生を対象とした研究では、子どもの頃の調理は生活管理に影響を及ぼすことを明らかにしていた。生活管理は、「自分の健康状態に注意を払っている」「社会の一員としての自覚をもっている」といった自分の生活に関心を払い、管理することを指し、調理することは体調を考えて料理を選択し、生活費の収支を考慮して食材を購入することなどの実践的な生活運営に広く関わっている。このことから調理することが生活管理に関する自立力を向上させることが示されていた。掃部ら<sup>34)</sup>は近畿圏の市街地に位置する小学校4～6年生485名を対象にした調査から、小学生の調理経験は、食事観、自尊感情に直接影響を及ぼすことを明らかにし、自尊感情のうち「他者への思いやり」に最も強く影響することを示していた。また、坂本ら<sup>35)</sup>が小学4～6年生20名を対象にした全5回の調理実習プログラムの参加前後に質問紙調査を実施した結果、プログラム参加後に自分だけで作ることができる料理の数が有意に増加した。また自尊感情低群でプログラム参加後、自尊感情得点の上昇がみられた。プログラム中や家庭において「おいしい」と言ってもらえた喜び、称賛された経験が自尊感情に影響を及ぼしたと推察していた。さらに、鈴木<sup>33)</sup>は、調理技能・技術の習得により生活に対する自立心を養うことや自己肯定感や自己効力感を高めることを論じていた。自分で作ったものを家族や友達に食べてもらい「おいしい」と言ってもらえたときの喜びが自尊感情につながると述べていた。また、小切間ら<sup>36)</sup>も児童が調理に関する手伝いをすることで「家族に喜んでもらった」「母親の大変さがわかった」など、家族の役に立った喜びが観察され、自尊感情の向上を明らかにしていた。Piocchi<sup>37)</sup>らは、イタリア人3,060名を対象にオンライン調査を実施した結果、コロナ禍のロックダウンの急性期では、食事の喜び、家族の一体感、家族との調理する機会の増加などから食事に対する感謝の気持ちの増加がみられた。

以上のように、「調理すること」は「計画性」や「創造性」を向上させるだけでなく、「自立心」、「自尊感情」や「感謝」の気持ちなどの精神的な面においても向上させることがわかった。



## 2.4 考察

「調理すること」の意義を明らかにするため、国内外の文献を収集し、食が果たす6つの機能を指標に分析した。「調理すること」の意義を機能別にみると「栄養・生体調節機能」では野菜の摂取量が増加することや肥満・高血圧者の減少といった健康に関連する内容、「感覚・嗜好調節機能」では味覚に関する内容があった。「精神的機能」では精神的な健康や幸福度に関する内容、「社会的機能」ではコミュニケーションや環境に関する内容、最後に「教育的機能」においては自尊感情や感謝の気持ち、創造性に関する内容などがあった。計5つの機能において文献の研究結果から調理との関係を示すエビデンスを確認した(図2-4)。

また、各機能を横断的にみても、教育的機能のうち精神的機能では「調理すること」が食事に対する「感謝の気持ちの増加」と関係していることが明らかになっていた。このような食への「感謝の気持ちの増加」は社会的機能でみられたエコ・クッキングの実施や食材を大切に扱う「環境への配慮」へ繋がっていることが考えられる。また、逆に「環境への配慮」から食事への「感謝の気持ちの増加」に繋がることも推察され、「環境への配慮」と「感謝の気持ちの増加」は互いに関連し合っていると考えられた。それ以外にも、教育的機能のうち精神的機能では「調理すること」が「おいしい」と言ってもらえた喜び、称賛された経験からくる「自尊感情」と関係していることが明らかになっていた。「自尊感情」が高い者は他者との間で自分を表現することが得意であり、自分の考えなどを素直に話すことができる<sup>43)</sup>。このような「自尊感情」は社会的機能でみられた他者との「コミュニケーションの増加」に繋がっていると考えられる。また、家族や他者とともに「調理すること」で意見や感情を共有するといった「コミュニケーションの増加」もまた、「自尊感情」を高めることに繋がり、「コミュニケーションの増加」と「自尊感情」も互いに関連していると示唆された。

以上のように「調理すること」の持つ機能はそれぞれ関連し合っており、多面的な意義を有していることが示唆された。そのため、学校教育における調理に関する学習を指導する教師は、「調理すること」を単に食品に手を加え、料理を作る作業と捉えるのではなく、以上のような多面的な意義を踏まえて指導に当たる必要がある。

今回の分析では、食が果たす機能のうち文化的機能に関する「調理すること」の意義を明らかにした研究は見つからなかった。前述したように、文化的機能は「食を通して技術や精神を発展させ、受け継がれていく伝統となる機能」とされている。つまりは、地域特有の郷土食や年中行事を祝う行事食、四季の変化に合った旬の食材、またそれらを調理する伝統調理技術、そして先人たちの知恵やその人々が食に込めた願い、祈りなどの精神を受け継ぐことである。このような食文化を継承することは、ただ単に知識を伝えるだけでなく、実践という行動が求められ、一体化や信頼感が生まれることが重要な条件となる。つまり、食文化を受け継ぐことは調理を実践することと切り離すことができない。このように食の文化的機能と調理には関連性が高いと推察されるため、「調理すること」の意義として考えられる

食に関する文化的な側面と調理の関係を明らかにした研究が求められる。また、本研究の課題として、今回は食の機能について14の検索用語を設定した。文化的機能に関するエビデ

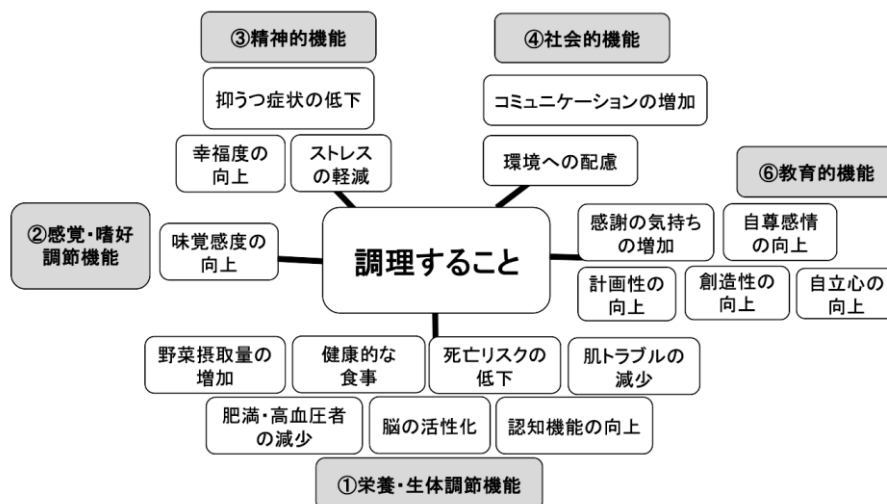


図 2-3-1 「調理をすること」の意義

ンスが見つからなかったことから、検索の範囲が狭かった可能性が示唆された。今後は、6つの機能に関する検索用語を広げて、文献収集を行う必要がある。

#### 参考文献

- 1) 福田靖子、小川宣子編(2007). 食生活論 (第3版) 朝倉書店
- 2) Hartmann, C., Dohle, S., Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices、*Appetite*, 65、125-131
- 3) Bernardo, G., Rodrigues, V., Bastos, B., Uggioni, P., Hauschild, D., Fernandes, A., Martinelli, S., Cavalli, S., Bray, J., Hartwell, H., Proença, R. (2021). Association of personal characteristics and cooking skills with vegetable consumption frequency among university students、*Appetite*, 166、105-432
- 4) Utter, J., Denny, S., Lucassen, M., Dyson, B. (2016). Adolescent cooking abilities and behaviors: Associations with nutrition and emotional well-being、*Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48、35-41
- 5) Sarah, M., Virginia, G., Nguyen, R., Wendy, R., James, C. (2010). Cooking frequency predicts fruit and vegetable intake among college students、*Journal of Family & Consumer Sciences*, 112、38-45
- 6) ヴァズ株式会社(2021). コロナ禍以降「野菜を摂る頻度が増えた」45%。野菜を摂れている層でも「さらに増やしたい」61%。健康嗜好で高まる野菜摂取ニーズ、

- <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000065.000007310.html> (2022年10月21日検索)
- 7) 厚生労働省(2001). 平成12年国民栄養調査結果の概要について 第1部 食生活状況について、<https://www.mhlw.go.jp/houdou/0111/h1108-3.html> (2022年11月28日検索)
  - 8) Wolfson, J., Leung, C., Richardson, C. (2019). More frequent cooking at home is associated with higher healthy eating index 2015 score、*Public Health Nutrition*、23、2384-2394
  - 9) 中出麻紀子、岩城なつ美、中村優花、黒谷佳代(2021). 女子大学生における主食・主菜・副菜の揃った食事と生活習慣、知識・健康意識、健康状態との関連、*日本健康教育学会誌*、29、51-60
  - 10) Tani, Y., Fujwara, T., Doi, S., Isumi, A. (2019). Home cooking and child obesity in Japan: Results from the A-CHILD Study、*Nutrients*、11、1-10
  - 11) Yu, Z., Tang, T., Tang, K. (2019). Cooking frequency and hypertension with gender as a modifier、*Nutrition Journal*、18、1-8
  - 12) Chen, R., Lee, M., Chang, Y., Wahlqvist, M. (2012). Cooking frequency may enhance survival in Taiwanese elderly、*Public Health Nutrition*、15、1142-1149
  - 13) 田中陽和、成田好美(2018). 大学生の肌の状態と食事摂取状況及び日常生活との関連、*秋田県母性衛生学会雑誌*、32、45-49
  - 14) 株式会社ハビテック(2020). ハビテックがコロナ禍における食と運動による健康維持・増進を調査、<https://www.nomon.jp/posts/20200929/> (2022年10月21日検索)
  - 15) 湯川夏子(2019). 料理療法 ―調理による認知症ケアと予防の効果―、*日本調理科学会*、52、293-298
  - 16) 坪内 善仁、安田 圭志、山中 美里、東條 秀則、内藤 泰男(2019). 地域在住女性高齢者の献立立案から取り組む集団調理プログラムの効果、*作業療法*、38、193-194
  - 17) 日本味覚協会(2018). よく料理を作る人は味覚が良い? ~自炊頻度と味覚の関係~、[https://mikakukyokai.net/2018/01/05/cooking\\_mikaku/](https://mikakukyokai.net/2018/01/05/cooking_mikaku/) (2022年10月21日検索)
  - 18) 谷口美佳(2019). 短期大学生の「だし」の嗜好―調理実習における味覚教育―、*四天王寺大学紀要*、67、457-466
  - 19) 明神千穂、秋山円香、本土未望里、村井吾郎、川西正子(2011). 男子大学生の料理教室参加が食生活習慣に及ぼす影響、*近畿大学農学部紀要*、44、15-16
  - 20) 明神千穂、西口のどか、村田真希、小澤一哉、宮田麻代、土川嘉代、湯川夏子(2012). 認知症高齢者グループホームにおける料理活動の効果、*日本調理科学会平成24年度大会要旨集*、2
  - 21) 太宰 潮(2010). 料理と幸せの関係、[https://myel.myvoice.jp/user\\_data/pdf/case1.pdf](https://myel.myvoice.jp/user_data/pdf/case1.pdf). (2022年10月21日検索)

- 22) クリナップ(2017). シニアのライフスタイルと暮らしの意識の変化に関する調査、  
<https://www.asmarq.co.jp/data/2701senior/> (2022年10月21日検索)
- 23) Güler, O., Haseki, M. (2021). Positive psychological impacts of cooking during the COVID-19 lockdown period: A qualitative study, *Frontiers in Psychology*, 12, 1-13
- 24) 山下満智子、川島隆太、岩田一樹、保手浜勝、太尾 小千津、高倉美香(2006). 調理による脳の活性化 (第一報) -近赤外線計測装置による調理中の脳の活性化計測実験-、日本食生活学会誌、17、128-129
- 25) Oisix(2018). 「いい夫婦の日」料理と夫婦関係に関する調査結果、  
[https://www.oisixradaichi.co.jp/news/posts/181115\\_fuufu/](https://www.oisixradaichi.co.jp/news/posts/181115_fuufu/) (2022年10月21日検索)
- 26) 手島陽子、長谷川智子、小西史子、外山紀子(2021). 学童期の調理への関りと大学生の自立、日本家政学会誌、72、362-376
- 27) Warday, C. (2017). We cook: fun with food and fitness: Impact of a youth cooking program on the home environment, *Nutrition & Health Sciences Dissertations & Theses*, 72、48-51
- 28) 浜田峰子(2015). 親子一緒に料理すると向上する！子供の能力3つ、  
<https://allabout.co.jp/gm/gc/452709/> (2022年10月21日検索)
- 29) 湯川夏子(2008). 高齢者施設における「料理療法」の試み -片麻痺認知症高齢者を対象とした事例報告-、京都教育大学紀要、112、104-108
- 30) 石島恵美子(2018). 大学生の食に関する消費者市民行動の関連要因～児童期における調理頻度と調理実習に着目して～、茨城大学教育学部紀要、67、344-345
- 31) 日清オイリオグループ株式会社(2007). 日清オイリオ生活科学情報 ハットとする発見基地ショートレポート No.10、<https://www.nisshin-illio.com/report/>
- 32) 佐藤真実、井場木桃奈、山本真生(2017). 大学生を対象としたエコ・クッキングと野菜の皮等の利用実態について、日本家政学会第69回研究発表要旨集、140
- 33) 鈴木洋子(2015). 実践力を育む家庭科における食の学び、日本家政学会誌、66、74-178
- 34) 掃部美咲、吉本優子、小松万里子、八竹美輝、森加容子、渡邊英美、小切間美保(2018). 小学生の家庭での調理経験が食事観、自尊感情、教科に対する関心に及ぼす影響、栄養学雑誌、76、69-72
- 35) 坂本達昭、葛萌々美、中嶋名菜、近藤秋穂、湯池咲子、中村 早百合、松田 綾子(2019). 小学生の調理スキルと自尊感情を高める調理実習プログラムの評価、日本健康教育学会誌、27、345-359
- 36) 小切間美保、甲斐永里(2015). 児童の朝食摂取状況向上のための調理行動推進の効果～子どもの未来につながる食育を目指して～ 医と食、7、133-137
- 37) Piochi, M., Buonocor, F., Spampiani, F., Torri, L. (2022). Impact of COVID-19 lockdown on the perception of homemeals and meal-related variables: A large-scale study within

the Italian population during the acute phase of the pandemic、*Food Quality and Preference*、98、104-488

- 38) 鹿児島県教育委員会(2020). 令和 2 年度版 人権教育指導資料 仲間づくり～自尊感情を育むために～、1-10

## 2.5 終わりに

近年、家庭で調理する機会の減少しており、そのような環境下で育った児童・生徒にとっては学校での調理に関する学習を単なる体験活動として捉えてしまい、学習した内容を家庭で実践する意欲が低いことが推測される。さらに、小・中・高等学校において調理することを学習した児童・生徒であっても、学校卒業後に大学生や社会人となり、その調理実践を家庭で継続する者が少ないという課題がある。このような課題を解決するためには、日常的に調理することに対する動機付けをすることが必要である。これには「調理すること」が有する機能、すなわち「調理すること」の意義を理解させることが有効であると考えた。

そこで、第一章では、小・中・高等学校家庭科での「調理すること」に関する学習内容について整理した。これにより、「調理すること」の学習がどのような資質・能力につながると捉えられているかを明らかにした。学習指導要領解説では、小・中・高等学校すべてにおいて、教育的機能、文化的機能、社会的機能（環境）といった3つの機能に関する内容が扱われていた。また、教科書では教育的機能に関する内容の記述出現数が最も多く、学習指導要領解説においてもその内容がすべての校種で扱われていたことから、小・中・高等学校家庭科では「調理すること」を知識や技能として主に扱っていることが明らかになった。このことは、教師の指導内容に偏りが生じることが予想され、家庭で調理する機会が少ない子どもにとっては、調理に関する知識や技能は必要ないと捉えてしまい、「調理すること」を学ぶ重要性は伝わらないことが推測される。

第二章では、「調理すること」の意義を児童・生徒に伝える、あるいは教師の理解の一助となる資料を作成するために、国内外の考察した文献を収集し、整理した。収集した文献は延べ48件であり、機能別にみると「栄養・生体調節機能」では野菜の摂取量が増加することや肥満・高血圧者の減少といった健康に関連する内容（15件）、「感覚・嗜好調節機能」では味覚に関する内容があった（2件）。「精神的機能」では精神的な健康や幸福度に関する内容（7件）、「社会的機能」ではコミュニケーションや環境に関する内容（12件）、最後に「教育的機能」においては自尊感情や感謝の気持ち、創造性に関する内容などがあった（12件）。計5つの機能において文献の研究結果から調理との関係を示すエビデンスを確認した。今回の分析では、食が果たす機能のうち文化的機能に関する「調理すること」の意義を明らかにした研究は見つからなかったが、食文化を受け継ぐことは調理を実践することと切り離すことができない。そのため食の文化的機能と調理には関連性が高いと推察されるため、「調理すること」の意義として考えられる食に関する文化的な側面と調理の関係を明らかにした研究が求められる。

最後に、本研究では第二章で抽出した「調理すること」の意義を考察した文献を参考に、学校教育で「調理すること」を指導する教師及び高校生に向けた資料を作成した（巻末資料2）。このパンフレットは子どもの調理頻度を高めるため、また社会人になってからの調理実践を促すことを目的に、食が果たす6つの機能から7つのテーマを設定し、「調理すること」の意義に関するエビデンスを紹介した。この資料を活用することにより、家庭科の授業

において、児童・生徒に「調理すること」の重要性を認識させ、調理についての学習への興味・関心を向上させること、ひいては家庭での調理実践につながることを考えられる。

## 謝辞

本研究を進めるにあたり、懇切なご指導をいただいた三重大学教育学部 磯部由香教授をはじめ、平島円教授、吉本敏子教授、村田晋太郎准教授に深く感謝申し上げます。



## 卷末資料 1

小・中・高等学校教科書での「調理すること」の扱い

資料 1-1 (その1) 小学校教科書での「調理」の扱い (食生活分野)

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
調理の目的や手順を 考えよう		調理の手順 (計画・調理・試食・片付け (油の付いている物は拭いてから洗う)・振り 返り)、身支度の仕方	片付け (油の付いている物は拭いてから洗う)	教育 社会
茹でる調理をしよう	茹でる調理のポイント をつかもう	ゆでる調理によるかさの変化 (キャベツ、ほうれん草)、野菜ごとに水と湯のどちら から茹でるのが良いのか、包丁の持ち方・切り方・洗ひ方、まな板の取扱 い方、秤の使い方、計量スプーンの使い方、【レシピ】青菜のおひたし、ゆでいも、 好みの硬さでゆで卵を作ろう		教育
	ゆで野菜サラダを 作ろう	【レシピ】ゆで野菜サラダ (調理のポイント)・ソースの工夫 (和風・中華風・オーロ ラ)		教育
	工夫して美味しい 料理にしよう	旬の野菜といも		教育
日常の食事のとり方 を考えて調理しよう	ごはんのみそ汁を 作ろう	みそとだしの特徴、稲からご飯への変化、味噌の原料と種類、米の吸水変化、米と 水の測り方、ご飯を炊く器具、米の浸水時間と給水量、実、みそを入れる順序、配膳 例と箸、椀の持ち方 【レシピ】 ごはん・みそ汁	配膳例と箸、椀の持ち方	教育 文化
食生活を工夫しよう		だしの取り方と種類	「学んだことを生かして旬の野菜や地元の野菜を使うなど工夫し みそ汁とごはんを作りましょう。」、日本の伝統的な食品 (漬物等)	教育 文化
			地域の人々との試食会	社会
炒める調理で朝食の おかずを作ろう	炒める調理の計画 を立てよう	「作る料理を決めたら順序などの手順を確かめて調理の計画を立てましょう。」、 野菜の加熱による変化 (キャベツ、ほうれん草)		教育
	炒める調理をしよ う	フライパンの使い方・持ち方の注意、【レシピ】いろどり炒め・青菜の油いため・ スクランブルエッグ	油汚れは拭きとってから洗う	教育 社会

資料 1-1 (その2) 小学校教科書での「調理」の扱い (食生活分野)

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
一食分の献立を立てて調理しよう	朝食から健康な生活を始めよう	コーンとほうれん草の炒め物・具沢山の厚揚げの炒め物・じゃことピーマンの炒め物	「色々な食品を組み合わせで家庭でもおいしい朝食を作ってみましょう。栄養バランスのよい朝食は健康な生活を送るための第一歩です。」	教育 栄養
	一食分の献立を考えよう	調理計画カード、【レシピ】野菜のベーコン巻き・豆腐と野菜のチャンプルー・ベコンポテト	「食べる人の好みや旬・地元で生産された食品の利用(地産地消)も考えてみましょう。」	社会
生活を変ええるチャンス！	楽しく食事をするために計画を立てよう	弁当作りのポイント	「環境にも配慮し買い物や調理、調理後の片付けに取り組みることが大切です。」、環境に配慮した調理の工夫	教育 社会
	野菜を食べよう大作戦	「茹でる調理の学習を生かして美味しく野菜を食べられるように。」	「食べる人の好みや体調を考慮して献立を決めたり、進んでたくや調理に関わることで食事がより楽しくおいしく感じられます。」	教育 精神
我が家のおせち作りに挑戦	我が家のおせち作りに挑戦	【レシピ】田作り・たたきごぼう	「季節に合わせて食材を季節の風物の形に切ったり盛り付けを工夫しましょう。」	文化
	我が家のおせち作りに挑戦	【レシピ】田作り・たたきごぼう	「家族の一員として田作り、たたきごぼう作りに挑戦したい。」	教育 文化 社会

資料 1-2 小学校教科書での「調理」の扱い（家族・家庭生活分野）

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
自分にできそうな家庭の仕事を見つけよう	お茶を淹れてみよう	ガスコンロの使い方、IHクッキングヒーターその他電気調理機器の使い方、お茶の淹れ方、お茶の種類と湯の温度、道具や器の名前	「お茶等の飲み物や食べ物を用意すると会話も弾みます。」	教育 社会
	団らんを生活の中に生かそう		〈団らんの工夫例〉家族が好きな物を用意する（羊羹・果物）・招待状を作る（おいしいお茶を淹れるので家族で飲みましょう）	社会
家族や地域の一員として			「郷土料理にはどんなものがあるかな。」	文化
生活を変えるチャンス！	忙しいみんなを結ぶお結び大作戦		「忙しい大掃除の時に食べやすいおむすびと栄養満点のみそ汁を作りたい。」	社会
	感謝を伝えるパーティーを開こう！	サンドイッチの作り方	「家族や地域の方に感謝を伝えるためにサンドイッチパーティーを開きたい。」	教育 社会

資料 1-3 小学校教科書での「調理」の扱い（消費生活・環境分野）

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
買い物の仕方について考えよう 物を生かして快適に生活しよう			上手な選び方（野菜果物などが新鮮か、最後まで使い切れる量か、無駄な包装はないか） 物を生かして使う工夫やごみを減らす方法（リデュース（最後まで使い切る））	社会 社会
				社会



資料 2-1 (その 2) 中学校教科書での「調理」の扱い (食生活分野)

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
肉の調理	肉の調理上の性質	肉を柔らかくする方法、加熱による肉の変化【レシピ】豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、キャベツと油揚げの味噌汁、ハンバーグ、ブロッコリーのツナマヨソース、コーンクリームスープ、ホワイトシチュー、豚肉の野菜の重ね蒸し、蒸し鶏のごまだね、チキンソテー、スパゲッティミートソース、焼き餃子		教育
	魚の種類	魚の種類と調理の例、魚の鮮度の見分け方		教育
	魚の調理上の性質	魚の臭みを消す方法、魚の下ごしらえ【レシピ】さけのムニエル、蒸し野菜のサラダ、ミネストローネスープ、さばの味噌煮、きゅうりとわかめの酢の物、かきたま汁、いわしのかば焼き、魚の鍋照り焼き、鮭のホイルちゃんちゃん焼き、魚の煮つけ、いわしのつみれ汁、切り身魚のトマト煮込み		教育
日本の食文化と和食の調理	エコクッキングに挑戦しよう	【レシピ】ドライカレー、昆布と鰹節のソフトふりかけ、いっしょ煮込みのトマトペンネ	エコクッキングに挑戦-材料を無駄なく使う工夫-	教育 社会
	朝食作りに挑戦しよう	【レシピ】厚揚げの照り焼き、オーブンオムレツ		教育
	弁当づくりに挑戦しよう	【レシピ】ビビンバ風弁当、サンドイッチ弁当		教育
日本の食文化と和食の調理	地域の食材と調理		「地域で生産された食材をその地域で消費する地産地消の取り組みが全国的に広がっています。」	社会
	地域の食文化	【レシピ】いりどり(がめ煮、筑前煮)	「その土地ならではの食材や調理方法で作られ、地域の伝統として受け継がれてきた料理を郷土料理といます。」(実習例)地域の食材を生かした和食を作ろう	教育 文化
	食品の安全	「食品の衛生に気を付けて調理、保存したりしましょう。」		教育
持続可能な食生活を指して	食品の廃棄		「食品の購入は計画的に行い、食品を無駄なく使うよう、献立や調理方法を工夫することが必要です。」	社会
	食について学び続ける		食料自給率向上のための5つのアクション(地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう)	社会

資料 2-2 中学校教科書での「調理」の扱い（家族・家庭生活分野）

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
家庭生活と地域の関わり	地域に住む人々		地域の人と支え合う活動(地域の人とのお節作り)	社会
幼児の1日の生活	幼児の生活と食事	幼児のおやつ【レシビ】ピザトースト、ミニお好み焼き、野菜の蒸しパン、フルーツ寒天、スティック大学いも、ミニおにぎり、マカロニきな粉		教育

資料 2-3 中学校教科書での「調理」の扱い（消費生活・環境分野）

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
持続可能な消費生活を目指して	エンカル消費と消費者市民社会		エンカル消費の例(地産地消)	社会

資料 3-1 (その 1) 高等学校教科書での「調理」の扱い (食生活分野)

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
栄養と栄養素		知識・技能に関する内容 「栄養素は調理法やいっしょに食べる食品により吸収率などが変化する場面もあるので材料の組み合わせや献立、調理法などにも気を配る必要がある。」		教育
たんぱく質	たんぱく質を多く含む食品	卵の調理性・加工特性、食肉の用途と部位		教育
ビタミン	ビタミンの種類と働き	「水溶性ビタミンは調理による損失が大きく、毎日摂取して不足しないようにする。」	「水溶性ビタミンは調理による損失が大きく、毎日摂取して不足しないようにする。」	教育 栄養
	ビタミンを多く含む食品	調理によるビタミンCの損失	調理によるビタミンCの損失	教育 栄養
食品の選択	外観からの選択	生鮮食品の選び方		教育
食品の衛生と安全	食中毒と寄生虫病	食中毒予防の三原則、食中毒の種類と予防法の要点		教育
食事計画	家族の献立	調理法による変化の例		教育
調理法や味付けのバランス		「調理は食品をおいしく食べるために行う」「切ったり加熱したりすることで食品を食べやすく同時に消化吸収をよくして栄養的価値を高めた衛生的で安全に食べられるようにすることが調理の目的である。」	「調理は食品をおいしく食べるために行う」「切ったり加熱したりすることで食品を食べやすく同時に消化吸収をよくして栄養的価値を高めた衛生的で安全に食べられるようにすることが調理の目的である。」	教育 栄養
			「食品の特徴を生かした切り方や調理法、彩りを工夫し料理の盛り付けに配慮することで嗜好性が高まり味覚を満足させられる。」	教育
	調理と味	「食品そのものの味を生かすだけでなくほかの味や香りを補って調味することも調理の中では重要な作業である。」等		教育
	味の相互作用	「調味を1種類だけで済ませることは少なく、煮物の場合は食塩としょうゆ、砂糖とみりんを加えるなど複数の調味料を扱うことも多い。」、味の相互作用		教育



資料 3-1 (その 2) 高等学校教科書での「調理」の扱い (食生活分野)

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
食事の場面を考えた調理	調理作業の組み合わせ方	「調理には食品の洗浄や調理法に合った切り方などの下処理や加熱や調味などの調理作業、盛り付け、後片付けなど様々な作業があり、料理によって作業数が違う。」等		教育
	おいしさの構成要素	「食品や料理にはそれぞれ適した切り方があり、適切に切ることによっておいしさが増す。」「消化機能の未発達な幼児期や生理機能の低下が始まる高齢期には食品の切り方や加熱方法に留意する必要がある。」		教育
調理実習の基本		調理実習の手順、包丁の使い方と基本、計量スプーンの使用方、食品重量の目安、野菜の切り方の基本、調理法の種類と特徴、ゼラチンと寒天の特徴、だしの取り方、野菜の下処理、【レシピ】豚丼と青菜の丼、じゃがいもとわかめのみそ汁、麻婆豆腐丼、トマトソースパスタ、ころころ野菜のスープ、キャベツとベーコンのパスタ、炒飯、ブロッコリーとじゃこのさっと煮、魚のムニエル、卵焼き、おにぎり、野菜の青ゆで、にんじんときのこの炒め煮、魚の鍋照り焼き、ほうれんそうのお浸し、かぶの甘酢漬、野菜焼、クレープ、桜餅、ヨーグルトゼリー、きゅうりの酢の物、にんじんのポタージュ、にんじんときのこの炒め煮、キャベツとベーコンの洋風煮物、野菜のソテー、じゃがいものリヨン風、ひじきとだいたいの煮物、なすとトマトの中華風あえ物	調理実習の手順(作る量を考えて過不足のないように買い物をする、作業効率を考えることで資源を大切にすることにつながる、油汚れの付いた食器や器具は新聞紙や古布などで油をふき取ってから洗う、生ごみは水気をしっかり切り細かいごみを下水に流さないように注意)	教育 社会
日本の食文化	日本の食文化の特徴		「和食では食材を選ぶことから始まり、栄養を考えながら料理を組み立て、もてなしの心で料理を提供し、それをどのようにして食べるのが大切な要素となっている。」、「ユネスコ無形文化遺産に登録された和食の特徴(素材の味わいを生かす調理技術や調理道具の発達)	文化
	郷土食・伝統食・行事食	保存を目的とした伝統食(乾燥、燻煙、塩漬け等)	保存を目的とした伝統食(乾燥、燻煙、塩漬け等)	教育 文化

資料 3-1 (その 3) 高等学校教科書での「調理」の扱い (食生活分野)

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
食料生産と食料問題	フード・マイルー ジと地産地消		「生産地と消費地が近いので輸送のためのエネルギーやコストを削減することに加えて、地域の農業や水産業が活性化することや直売所などで生産者の顔が見える食品を購入できるなどの利点がある。」	社会
食をめぐる問題と その対策	食品ロス		食品ロスを減らすための消費者の工夫(残った食品はほかの料理に活用する)	社会

資料 3-2 高等学校教科書での「調理」の扱い (人の一生と家族・家庭及び福祉)

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
子どもの生活と保育	子どもの食生活	「離乳食の完了とともに幼児食になるが偏食にならないよう食品をバランスよく調理し、薄味にして嗜好や味覚を豊かに育てるような味付けをしたい。」		教育
家庭生活と地域福祉	ボランティア活動	地域交流の取り組み(調理や配膳)	地域交流の取り組み(調理や配膳)	社会
	地域の防災意識を高めよう	家庭科の学習を生かした備えの例(鍋で調理するなど停電でも調理できる方法を考える)		教育

資料 3-3 高等学校教科書での「調理」の扱い（持続可能な消費生活・環境）

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
一人一人の力で社会を動かす	エンカル消費の実践		「地域の農産物や魚介類を選んで購入する地産地消は輸送エネルギーを省き、地域の農漁業者の支援にもなる。」	社会

資料 3-4 高等学校教科書での「調理」の扱い（生活設計）

中項目	小項目	知識・技能に関する内容	その他の内容	機能
自立し共に生きるために	健康のマネジメント		「栄養のバランスがとれた食事を整え、体調に応じた調理ができること…は誰にとっても健康な生活を送るために必要なことである。」	栄養
			高齢者料理教室（現在の高齢者男性は調理経験の少ないことが多く、日々の楽しみや将来の備えとして料理教室に通う人が増えている。）	精神

## 巻末資料 2

「調理すること」ってどんないいことがあるの？」

～エビデンスに基づいて分かったこと～

※無断転載を禁じます。



**もっと調理しよう！**

～調理することの意義について～

# 目次

1. はじめに .....	1
2. 学校で家庭科を教える先生方に向けて .....	2
3. 高校生に向けて .....	2
「調理すること」の 身体への良い影響 .....	3
「調理すること」の 味覚への良い影響 .....	8
「調理すること」の 心への良い影響 .....	10
「調理すること」の 人との関わりへの良い影響 ....	13
「調理すること」の 環境への良い影響 .....	16
「調理すること」の 身につく力への良い影響 .....	19
「調理すること」の 私たちの気持ちへの良い影響...	22
参考資料 .....	25

## 1.はじめに

調理とは、食材を洗う、切るなど整理して、焼く、炒めるなどの食品に手を加え、料理を作ることを意味し、食物をおいしく食べるためには欠かすことのできない過程です。1970～80年頃までは、こういった調理は主に家庭の中で行われるものでした。ですが、その後の中食産業や外食産業の発展から、調理された食品が家庭の食卓に並べられるようになり、家庭で調理する機会が減少しているという現状があります。このような家庭での調理機会が少ないことにとっては自分の食事は購入した料理で十分で、自分で調理をする必要はないと考えてしまう傾向がみられます。さらに、小・中・高等学校で「調理すること」を学習したこともであっても、学校卒業後に大学生や社会人となり、その調理実践を家庭で継続する者が少ないことが報告されています。

こどもの調理頻度を高めるため、また社会人になってからの調理実践を促すためには、日常的に「調理すること」に対する動機付けをする必要があります。そこで、「調理すること」の意義に関するエビデンスを収集・分析・整理し、「調理すること」を指導する教師や学ぶ高校生に向けて、エビデンスを紹介するパンフレットを作成しました。



## 2. 学校で家庭科を教える先生方に向けて

小・中学校および高等学校の家庭科の現行の学習指導要領や教科書では、「調理すること」を主に知識や技能の習得に関する内容として扱っています。近年、外食や中食の利用が増加し、このような家庭で調理する機会が少ない子どもは、「調理すること」の学習が知識や技能の習得ばかりであると捉えてしまうことが推測されます。このように、調理に関する学習を単なる体験活動と捉えてしまうことは、学習した内容を家庭で実践しようとする意欲には繋がりにくいと考えられます。「調理すること」が知識や技能に限られず、子ども自身の身体や心、社会などのような幅広い視点から捉えられることは、「調理すること」の重要性を理解し、家庭での調理実践、将来の調理頻度向上へつながると考えられます

本パンフレットは「調理すること」の意義をエビデンスに基づき、下記に示す 5 つの機能からテーマを設定し、整理しました。「調理すること」を指導する際にご活用ください。

「調理すること」の機能	エビデンスを整理したテーマ
栄養・生体調節機能	「調理すること」の身体への良い影響
感覚・嗜好調節機能	「調理すること」の味覚への良い影響
精神的機能	「調理すること」の心への良い影響
社会的機能	「調理すること」の人との関わりへの良い影響
	「調理すること」の環境への良い影響
教育的機能	「調理すること」の身につく力への良い影響
	「調理すること」の私たちの気持ちへの良い影響

## 3. 高校生に向けて

みなさんは「調理すること」を家庭科の授業の中で小学校 5 年生から現在の高校生にかけて学習してきました。高等学校を卒業すると、現在の暮らし方はそれぞれ大きく変化することが予想されます。今後、一人暮らしをすることや結婚をして家族が増えることなど様々なライフコースを生きていく中で、食事をする、またその食事を調理する場面にたくさん出会うでしょう。

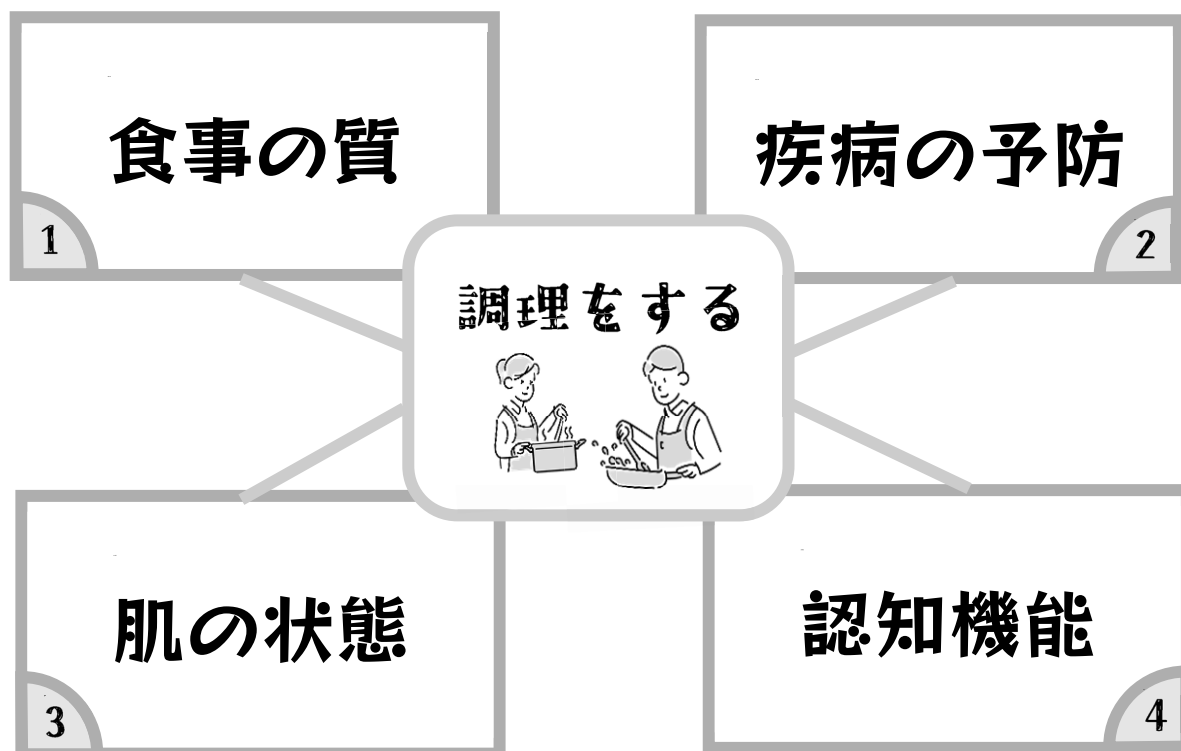
本パンフレットは「調理すること」の意義をエビデンスに基づき、複数のテーマから整理しました。このパンフレットは、みなさんに「調理すること」についての幅広い視点を与えるでしょう。そして、もっと調理したいという気持ちになり、調理する機会が増え、より良い食生活を送ることにつながることを期待しています。



# 「調理すること」の 身体への良い影響

食べ物が溢れた現代において育ち盛りの子どもは自分自身で好きな物を手に入れ、好きな物ばかり摂取してしまうことから栄養の偏りが生じています。「調理すること」は身体へどのように影響しているのでしょうか。国内外の研究から分かったことを紹介します。

「調理をすること」はこんなことに影響しています



## 「調理する」と…



# 食事の質 が良くなります

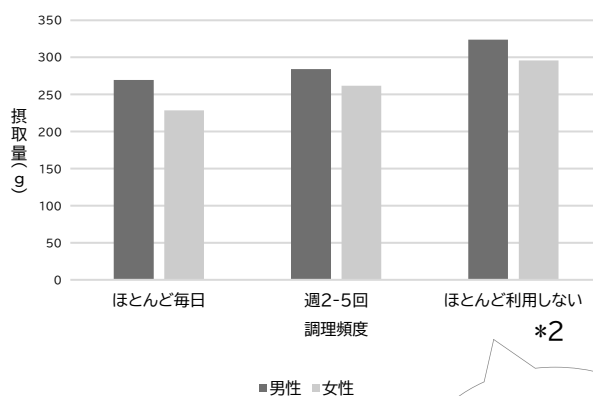
1

## よく調理する人は、果物や野菜の摂取量が多いです。

平成12年国民生活基礎調査を受けた15歳以上の食生活環境の整備やその利用状況を調べました。

外食の利用頻度(ほとんど毎日、週2-5回、ほとんど利用しない)毎に、野菜の摂取量を比較した結果、男女ともに外食の利用頻度が低いほど、野菜の摂取量が多いことがわかりました。

調理頻度と野菜摂取量の関係



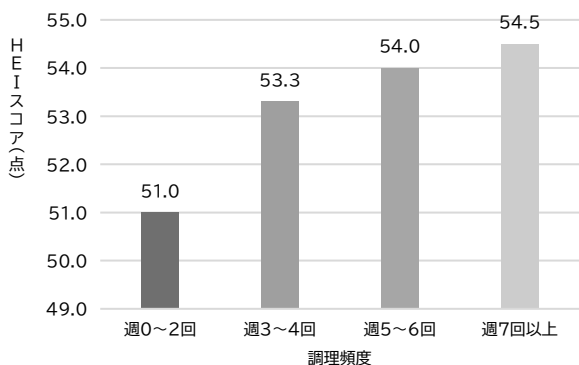
\*1

野菜摂取量が最も多い!



## 調理をすると、食事の質が向上します。

調理頻度と健康的な食事指数(HEI)スコアの関連



アメリカの成人8,668人の調理頻度と健康的な食事指数(HEI)スコアの関連を調べました。週7回夕食を調理した成人は、週0-2回しか調理しなかった成人と比較して、健康的な食事指数(HEI)スコアが高く、家庭での調理頻度が高いほど、成人の食事の質が向上することが報告されています。

\*2

## 「調理する」と…

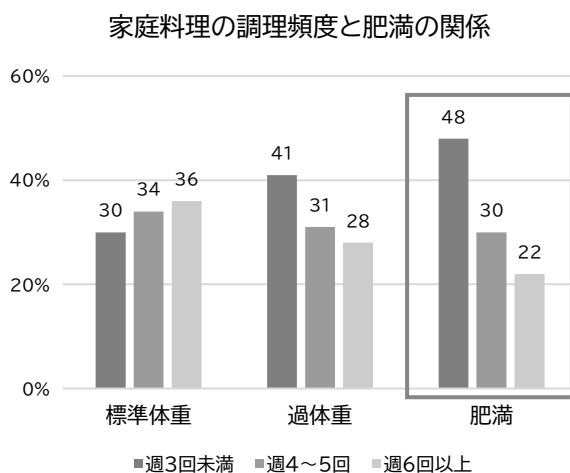


# 疾病の予防

ができます

2

よく調理する人は、肥満になる可能性が低いです。



小学4年生 4,258 人の家庭料理の調理頻度と肥満の関係を調べました。家庭料理の調理頻度が高い低い子どもは、低い高い子どもと比較して、肥満になる可能性が低いという結果が示され、家庭料理の調理頻度と子どもの肥満には関連があることがわかりました

\*3

よく調理をする人は、BMI や体脂肪率が低いと報告されています。

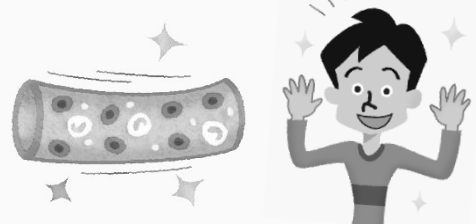
調理頻度が高い人は、1日2回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をするこの割合が高く、BMI や体脂肪率が低いことへも関連していることがわかりました。



\*4

習慣的に調理をする人は、高血圧が予防できます。

習慣的に調理する人は、調理したことがない人よりも、高血圧を発症しづらくなり、調理頻度が高いことは、高血圧の予防と関係することがわかりました。



\*5

## 「調理する」と…



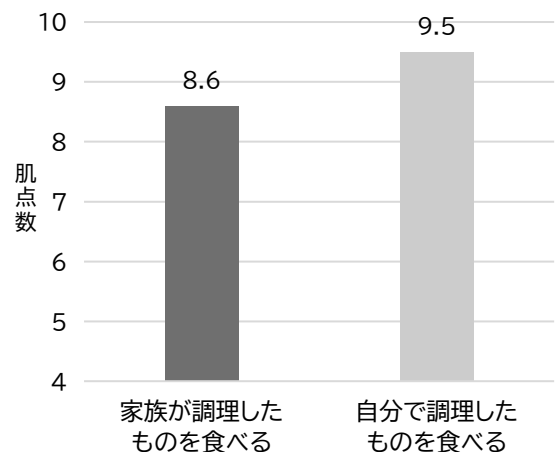
## 肌の状態 が良くなります

3

### 自分で調理する人は、肌トラブルが少ない と報告されています。

女子大生 217 人の肌の状態と食事摂取状況の関連を調べました。普段、「自分で調理したものを食べる」と回答した学生は、「家族が調理したものを食べる」と回答した学生と比較して、肌のトラブル(ニキビ、かさつき等)を自己評価した肌点数が有意に高いことがわかりました。

「調理すること」と肌の状態の関連



\*6

肌点数が高い!



## 「調理する」と…



# 認知機能

が向上します

4

## 調理する人は、認知症になりにくいこと が報告されています。

軽度認知症障害(MCI)の高齢者に料理療法の実施することがどのような効果をもたらすのか調べました。料理療法に参加した A さん(女性・87 歳)は、参加した 6 カ月の間に認知症の重症度を判定する検査(CDR)を実施しました。その結果、軽度認知障害から障害なしの正常値に回復したことが報告されています。



\*7

## 調理すると、脳が活性化し、 記憶力が高まります。

調理は脳(認知機能)の活性化につながり、認知症や認知症予備軍の時期に低下する認知機能を刺激することがわかりました。そのうち、過去の自分の経験や出来事に関連した記憶力への効果がみられ、健常者や軽度認知障害者に対しての認知症予防効果が期待されています。

\*8



# 「調理すること」の 味覚への良い影響

わたしたちは食べ物をおいしく食べるために調理をします。「調理すること」は、わたしたちの味覚へどのように影響しているのでしょうか。国内の研究から分かったことを紹介します。

「調理をすること」はこんなことに影響しています

調理をする



味覚

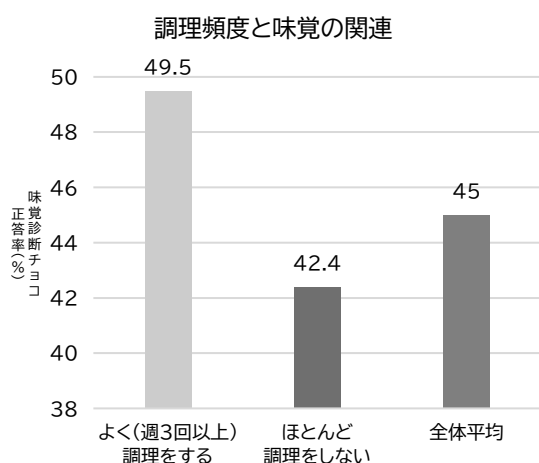
## 「調理する」と…



# 味覚の感度

が向上します

よく調理する人は、味の違いがよくわかる  
ことが報告されています。



正答率が高い！

日本味覚協会のイベントに参加した160名に味覚診断チョコレート(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味成分を微量添加したチョコレート)を用いて、味覚感度と調理頻度の関連を調べました。よく料理をする人(週3回以上)の正答率は49.5%であり、ほとんど料理しない人に比べて高い結果でした。このことから、調理頻度が高い人は、味覚の感度が優れていることがわかりました。

\*9

## 調理すると、味覚が敏感になります。

女子大生を対象にした調理実習の実施後、天然素材のだしと市販の調味料だしについて、感想を得たところ、微妙なニュアンスを表す言葉や、「他方よりも～」といった味覚経験を比較する表現が加わっていました。このことから、調理実習を通して調理や調味などの食経験を積み重ねることが、味を意識する動機になったことが報告されています。

\*10



# 「調理すること」の 心への良い影響

「調理すること」とわたしたちの心はどのように関係しているのでしょうか。国内の研究から分かったことを紹介します。

「調理をすること」はこんなことに影響しています

調理をする



心の安定

1

幸福度や満足度

2



## 「調理する」と…



# 心が安定 します

1

## 調理すると、ストレスが軽減します。

18～25歳の男子大学生 20人が料理教室へ参加したことによる食生活の変化を調査しました。週に1回の料理教室参加後には、「楽しみが増えた」「料理は楽しいものだと思えた」などの回答がみられ、料理教室に参加することは、ストレスが減るといった精神の安定に影響することが分かりました。



\*11



## 調理すると、心が安らぎます。

コロナ渦に初めて調理をした30名を対象にした調査では、「調理すること」がロックダウン中の心理的課題を克服するのに役立つことが報告されています。さらに、「調理すること」は心安らぐ時間になったとも述べていました。

\*12

## 調理する人は、精神的に健康であることがわかっています。

ニュージーランドの中学生8,500名を対象に、調理能力や情緒的幸福などの関連を調査した結果、調理能力が最も高い群は、調理能力が低い群に比べて、抑うつ症状のレベルが低く、精神的健康が高い結果が報告されています。

\*13

## 「調理する」と…

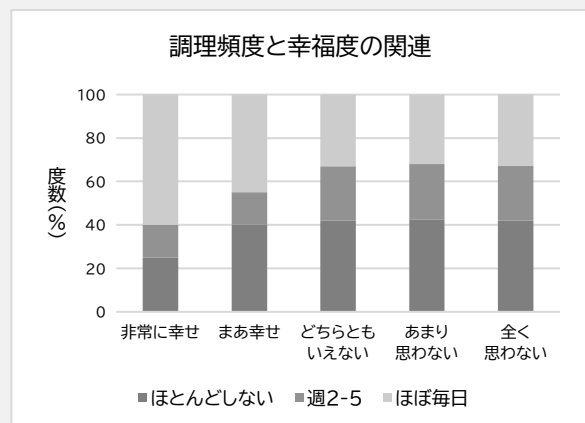


## 幸福度や満足度 が高まります

2

### 調理すると、幸福度が高まります。

2,409 人を対象に調理頻度と幸福度の関連を調査しました。「非常に幸せだと思う」と回答した者のうち、60%程度がほぼ毎日調理をしていました。このことから、調理頻度が高いことは幸福度が向上することへ関連していることがわかりました。



\*14

### 調理すると、食事の満足度が向上します。

30~50 代の男女 2,040 人を対象にした、調理と「健康・ウェルビーイング」の関係についての調査では、コロナ禍で調理頻度が高くなった人ほど、食事についての満足度が高くなったことが報告されています。



\*15

# 「調理すること」の 人との関わりへの良い影響

一人または誰かと一緒に「調理すること」は、人との関係作りにどのように影響しているのでしょうか。国内の研究から分かったことを紹介します。

「調理をすること」はこんなことに影響しています

調理をする



コミュニケーション  
の増加

1

コミュニケーション  
能力の向上

2

## 「調理する」と…



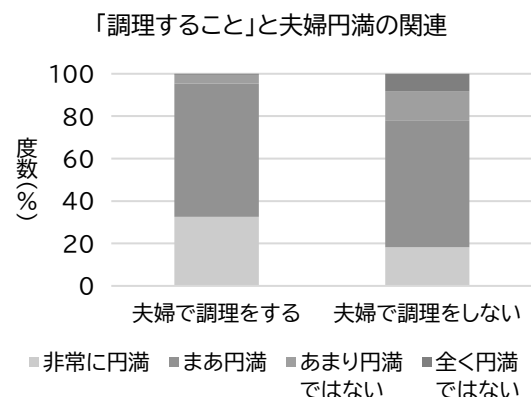
# コミュニケーション

## が増加します

1

### よく夫婦一緒に調理する人は、夫婦関係が円満です。

既婚者 男女 550 名の夫婦関係の円満さと一緒に調理する頻度の関連を調査しました。一緒に調理する頻度が高い夫婦は 95.5%が「非常に円満だ」「まあ円満だ」と回答し、その割合は調理頻度が低い夫婦と比較して約 1.2 倍であることがわかりました。



\*16

### 調理すると、家族との会話が増えます。

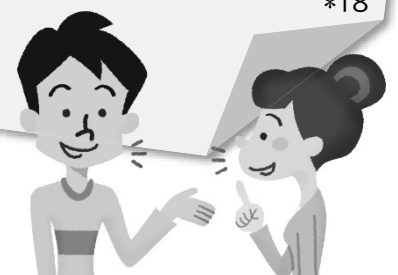
男子大学生 20 人を対象に料理教室を実施した研究では、料理教室の参加後に参加者の半数が、「家族との会話が増えた」と回答し、料理教室に参加したことが、家族でのコミュニケーションの増加といった日常生活へ影響を与えることがわかりました。

\*17

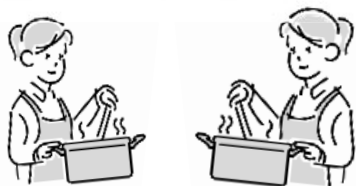
### 誰かと一緒に調理する人は、自発的な会話が増えます。

介護老人保健施設の認知症高齢者を対象に、料理クラブ活動を実施したところ、参加した者に 自発的な会話が増え、参加者同士の会話も多くみられたことなど、コミュニケーションが増加したことが報告されています。

\*18



「調理する」と…



コミュニケーション

2

能力が向上します

調理すると、脳が活性化し、  
コミュニケーション能力が向上します。

30～60歳の女性 15名の調理手順と脳の活性化の関連を調査しました。夕食の献立を考える、野菜を切る、ガスコンロを使って炒める、皿に盛り付ける各手順で、大脳半球の前頭連合野の活性化がみられました。そのため、前頭連合野の働きである他者とのコミュニケーション能力向上が期待できることが



\*19

子どもが調理すると、  
言葉の表現力が豊かになります。

親子と一緒に調理をすると、子どもが複数の食材に触れる体験に繋がり、ツルツル・サラサラなどの感触を表現する言葉や、野菜や肉・魚の種類などの名称を覚えることで、語彙が増え、言葉や表現力が発達すると報告されています。

\*20



# 「調理すること」の 環境への良い影響

「調理すること」は、社会の環境とどのように関係しているのでしょうか。国内の研究から分かったことを紹介します。

「調理をすること」はこんなことに影響しています

調理を  
する



環境に優しい

1

エコを意識する

2

## 「調理する」と…



## 環境に優しい 行動へ繋がります

1

### 調理する人は、環境に配慮した行動ができます。

大学生 196 名の児童期の調理経験と消費者市民行動との関連を調査しました。児童期に調理することは、「有機栽培や無農薬の野菜を購入する」といった消費者市民行動の決断と関わっていました。さらに、調理実習は、「必要な量の食材を考えて購入する」「食のイベントなどの地域活動に参加する」といった資源の管理や消費者市民行動へ役立つことが報告されています。



\*21



### 調理技能を習得することは、環境に配慮することへ繋がります。

調理の技能や技術を習得することによって見込まれる効果を分析した記事では、そのうちの一つに環境へ配慮することができるといった効果を報告しています。

\*22

## 「調理する」と…



## エコを意識する ことへ繋がります

2

### よく調理する人は、エコ・クッキングを実施しています。

大学生 270 名の環境問題への意識やエコ・クッキングについての知識などを調査しました。栄養について学習している学生は、他学科と比較して、エコ・クッキングを知っている割合(35.5%)、エコ・クッキングを実施している割合(40.3%)が高いことがわかりました。さらに、エコ・クッキングを実施している人は、調理頻度が高いことが報告されています。



\*23

### よく調理する人は、エコを身近に感じていることが報告されています。

20-50 代の男女 600 名を対象に、家庭での調理頻度とエコに対する意識の関連を調査した記事では、エコを身近に感じている人は、食についての関心が高い傾向にあり、家庭で調理をする人が多く、食事に手間をかけていることを報告しています。

\*24





# 「調理すること」の 身につく力への良い影響

「調理すること」は人が様々な力を身につけることにどのように関係しているのでしょうか。国内の研究から分かったことを紹介します。

「調理をすること」はこんなことに影響しています

調理をする



計画力や創造力

1

生活管理力

2

## 「調理する」と…

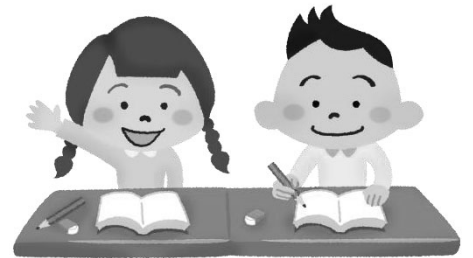


## 計画力や創造力 が向上します

1

### 親子で一緒に調理すると、 子どもの創造性が豊かになります。

親子と一緒に調理をすると、子どもがいくつかの材料を組み合わせながら調味料との相性を考えることで、思考力を働かせ、創造性が育まれることが報告されています。



\*25

### 調理すると、 脳が活性化し、想像力が向上します。



女性 15 名を対象にした研究では、調理の各手順で、左右の脳半球の前頭連合野の活性化が確認されました。そのため、この前頭連合野の活性化の働きである創造力が向上することが期待されています。

\*26

### 調理する人は、メニューや段取りを 考えることで計画力が身に付きます。

調理することは、脳(認知機能)の活性化につながり、認知症や軽度認知機能障害の時期に低下する認知機能を刺激します。そのうち、新しいメニューや段取りを考える手順は、「計画力」へ影響することが報告されています。



\*27

## 「調理する」と…



## 生活管理力 が身に付きます

2

### 調理する人は、自立する力が身に付いています。

大学生 178 人を対象に、幼児期の調理経験が青年期の調理状況や心理などに与える影響を調査しました。幼児期の調理は「自分の健康状態に注意を払っている」「社会の一員としての自覚をもっている」といった生活管理力に影響を及ぼすことがわかりました。このことは、自分の体調を考えて料理を選び、生活費の収支を考えて食材を購入することなどの自立力の向上へつながると報告されています。



\*28

### 調理すると、 脳が活性化し、身辺自立などの 精神性が向上します。

女性 15 名を対象にした研究では、調理の各手順で、左右の大脳半球の前頭連合野の活性化が確認されました。そのため、調理をするとこの前頭連合野の働きがもつ身辺自立など社会生活に必要な精神性を向上させることが報告されています。

\*29



# 「調理すること」の 私たちの気持ちへの良い影響

「調理すること」はわたしたちの気持ちとどのように関係しているのでしょうか。  
国内外の研究から分かったことを紹介します。

「調理をすること」はこんなことに影響しています

調理をする



自分への自信

1

食への感謝

2

## 「調理する」と…



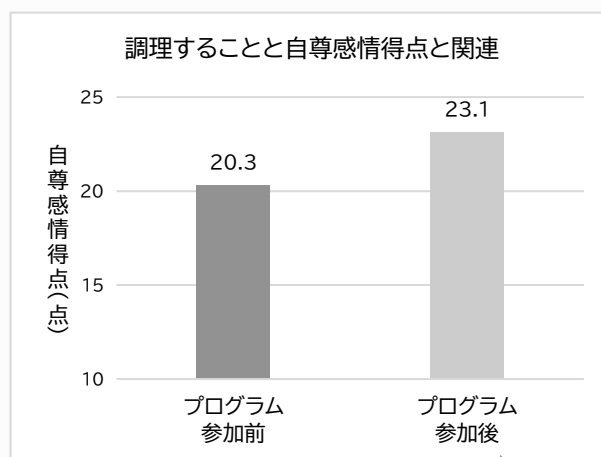
## 自分への自信 が持てます

1

調理すると、「美味しい」と言ってもらえた喜びから、自分に自信が持てます。

小学4～6年生20名に調理実習プログラムを実施し、その効果を調査しました。対象者は調理実習プログラムの参加後に、自尊感情の得点が上昇しました。

このことは、プログラム中や家庭で、「おいしい」と言ってもらえた喜びや称賛された経験が影響したと報告されています。



\*30

参加後に得点  
が上昇している！

## 子どもが調理すると、自尊感情が向上します。

子どもが調理に関する手伝いをすることで、「家族に喜んでもらえた」「母親の大変さがわかった」など、家族の役に立った喜びがみられ、自尊感情が向上することがわかっています。



\*31

## 調理すると、自信や前向きな態度へつながります。

小学生向け料理プログラムが家庭環境にどのような影響を与えるかを調査した研究では、参加した家族30組が料理プログラム参加後に、調理に対する自信と前向きな態度が高まったことが報告されています。

\*32

## 「調理する」と…



## 食への感謝の 気持ちが高まります

2

### よく調理すると、食事への感謝の気持ちが向上します。

イタリアに住む 3,060 人のコロナ禍での家庭の食事や認識へ与える影響を調査しました。コロナ禍のロックダウン急性期には、家族との調理する機会が増加したことがわかりました。また、このことは食事への感謝の気持ちを高めることに繋がったと報告されています。



\*33



# 参考資料

- \*1 厚生労働省(2001). 平成 12 年国民栄養調査結果の概要について 第 1 部 食生活状況について、<https://www.mhlw.go.jp/houdou/0111/h1108-3.html>(2022 年 11 月 28 日検索)
- \*2 Wolfson, J., Leung, C., Richardson, C. (2019). More frequent cooking at home is associated with higher healthy eating index 2015 score、Public Health Nutrition、23、2384-2394
- \*3 Tani, Y., Fujwara, T., Doi, S., Isumi, A. (2019). Home cooking and child obesity in Japan: Results from the A-CHILD Study、Nutrients、11、1-10
- \*4 中出麻紀子、岩城なつ美、中村優花、黒谷佳代(2021). 女子大学生における主食・主菜・副菜の揃った食事と生活習慣、知識・健康意識、健康状態との関連、日本健康教育学会誌、29、51-60
- \*5 Yu, Z., Tang, T., Tang, K. (2019). Cooking frequency and hypertension with gender as a modifier、Nutrition Journal、18、1-8
- \*6 田中陽和、成田好美(2018). 大学生の肌の状態と食事摂取状況及び日常生活との関連、秋田県母性衛生学会雑誌、32、45-49
- \*7 坪内 善仁、安田 圭志、山中 美里、東條 秀則、内藤 泰男(2019). 地域在住女性高齢者の献立立案から取り組む集団調理プログラムの効果、作業療法、38、193-194
- \*8 湯川夏子(2019). 料理療法 ―調理による認知症ケアと予防の効果―、日本調理科学会、52、293-298
- \*9 日本味覚協会(2018). よく料理を作る人は味覚が良い?～自炊頻度と味覚の関係～、[https://mikakukyokai.net/2018/01/05/cooking\\_mikaku/](https://mikakukyokai.net/2018/01/05/cooking_mikaku/)(2022 年 10 月 21 日検索)
- \*10 谷口美佳(2019). 短期大学生の「だし」の嗜好―調理実習における味覚教育―、四天王寺大学紀要、67、457-466
- \*11 明神千穂、秋山円香、本土未望里、村井吾郎、川西正子(2011). 男子大学生の料理教室参加が食生活習慣に及ぼす影響、近畿大学農学部紀要、44、15-16
- \*12 Güler, O., Haseki, M. (2021). Positive psychological impacts of cooking during the COVID-19 lockdown period: A qualitative study、Frontiers in Psychology、12、1-13
- \*13 Utter, J., Denny, S., Lucassen, M., Dyson, B. (2016). Adolescent cooking abilities and behaviors: Associations with nutrition and emotional well-being、Journal of Nutrition Education and Behavior、48、35-41
- \*14 太宰 潮(2010). 料理と幸せの関係、[https://myel.myvoice.jp/user\\_data/pdf/case1.pdf](https://myel.myvoice.jp/user_data/pdf/case1.pdf). (2022 年 10 月 21 日検索)
- \*15 株式会社ハビテック(2020). ハビテックがコロナ禍における食と運動による健康維持・増進を調査、<https://www.nomon.jp/posts/20200929/>(2022 年 10 月 21 日検索)
- \*16 Oisix(2018). 「いい夫婦の日」料理と夫婦関係に関する調査結果、[https://www.oisixradaichi.co.jp/news/posts/181115\\_fuufu/](https://www.oisixradaichi.co.jp/news/posts/181115_fuufu/)(2022 年 10 月 21 日検索)
- \*17 明神千穂、秋山円香、本土未望里、村井吾郎、川西正子(2011). 男子大学生の料理教室参加が食生活習慣に及ぼす影響、近畿大学農学部紀要、44、15-16

- \*18 湯川夏子(2008). 高齢者施設における「料理療法」の試み ―片麻痺認知症高齢者を対象とした事例報告―、京都教育大学紀要、112、104-108
- \*19 山下満智子、川島隆太、岩田一樹、保手浜勝、太尾 小千津、高倉美香(2006). 調理による脳の活性化(第一報)-近赤外線計測装置による調理中の脳の活性化計測実験-、日本食生活学会誌、17、128-129
- \*20 浜田峰子(2015). 親子一緒に料理すると向上する！子供の能力3つ、  
<https://allabout.co.jp/gm/gc/452709/>(2022年10月21日検索)
- \*21 石島恵美子(2018). 大学生の食に関する消費者市民行動の関連要因～児童期における調理頻度と調理実習に着目して～、茨城大学教育学部紀要、67、344-345
- \*22 鈴木洋子(2015). 実践力を育む家庭科における食の学び、日本家政学会誌、66、74-178
- \*23 佐藤真実、井場木桃奈、山本真生(2017). 大学生を対象としたエコ・クッキングと野菜の皮等の利用実態について、日本家政学会第69回研究発表要旨集、140
- \*24 日清オイリオグループ株式会社(2007). 日清オイリオ生活科学情報 ハツとする発見基地ショートレポート No.10、  
<https://www.nisshin-illio.com/report/>
- \*25 浜田峰子(2015). 親子一緒に料理すると向上する！子供の能力3つ、  
<https://allabout.co.jp/gm/gc/452709/>(2022年10月21日検索)
- \*26 山下満智子、川島隆太、岩田一樹、保手浜勝、太尾 小千津、高倉美香(2006). 調理による脳の活性化(第一報)-近赤外線計測装置による調理中の脳の活性化計測実験-、日本食生活学会誌、17、128-129
- \*27 湯川夏子(2019). 料理療法 ―調理による認知症ケアと予防の効果―、日本調理科学会、52、293-298
- \*28 手島陽子、長谷川智子、小西史子、外山紀子(2021). 学童期の調理への関りと大学生の自立、日本家政学会誌、72、362-376
- \*29 山下満智子、川島隆太、岩田一樹、保手浜勝、太尾 小千津、高倉美香(2006). 調理による脳の活性化(第一報)-近赤外線計測装置による調理中の脳の活性化計測実験-、日本食生活学会誌、17、128-129
- \*30 坂本達昭、葛萌々美、中嶋名菜、近藤秋穂、湯池咲子、中村 早百合、松田 綾子(2019). 小学生の調理スキルと自尊感情を高める調理実習プログラムの評価、日本健康教育学会誌、27、345-359
- \*31 小切間美保、甲斐永里(2015). 児童の朝食摂取状況向上のための調理行動推進の効果～子どもの未来につながる食育を目指して～ 医と食、7、133-137
- \*32 Warday, C. (2017). We cook: fun with food and fitness: Impact of a youth cooking program on the home environment, Nutrition & Health Sciences Dissertations & Theses、72、48-51
- \*33 Piochi, M., Buonocor, F., Spampani, F., Torri, L.(2022). Impact of COVID-19 lockdown on the perception of homemeals and meal-related variables: A large-scale study within the Italian population during the acute phase of the pandemic, Food Quality and Preference、98、104-488