

■研究・実践の課題（テーマ）

障がい者の自立支援を目的としたヘルシー弁当の開発

■主任研究者 塚原丘美

■共同研究者 富安由紀子

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】 社会福祉法人 A 施設（日進市）では、ほとんど障がい者が調理した弁当を障がい者自身が販売して、その対価を得ることができることを目標にしており、障がい者の真の自立を目指している。そのために、その弁当のコンセプト（障がい者が作る）を明確にし、パッケージを新たにデザインすることで販売数の増加をめざすことを目的として、管理栄養学科とデザイン学科で共同研究を行なった。

【方法】

1. 弁当の内容・献立等の開発

- 1) 献立は調理しやすく、詰めやすくしてあるなど、障がい者が作成することが考慮されている。
- 2) 栄養バランスの整った献立にし、正しく食べるための「食育」も兼ねそなえている。献立は「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく揃え、エネルギーは約 600 kcal、たんぱく質 20 g、脂質 20 g、糖質 85 g (P : F : C 比= 15 : 25-30 : 55-60) を目標にする。

2. 弁当箱の開発・デザイン

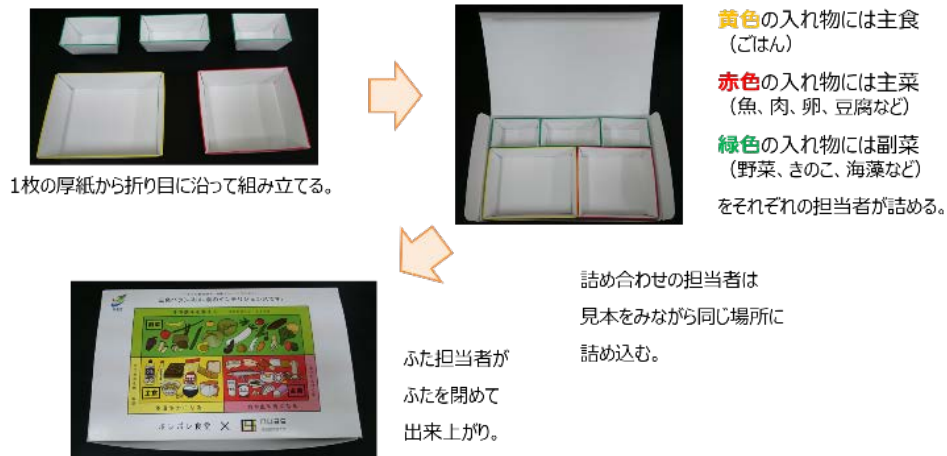
- 1) 弁当のコンセプト（障がい者が自立を目指して作成している）が伝わる
- 2) 食育（正しく食べること）に役立つ

【結果】

1. 献立の工夫

障がい者の方でも作りやすいメニューに修正した。副菜は「和える」「煮る」を中心に献立を考え、和える合わせ調味料（ドレッシング）のバリエーションを増やすことを心がけ、作業工程が少なくすることを最優先にした。また、盛り付ける作業は微妙な力加減が必要であり、臨機応変に対応することが求められるため、メニューごとに小箱に詰めて、それを組み合わせる弁当箱を開発した（図 1）。

(図1) 障がい者のための組み立て式食育弁当箱



図に示すように主食・主菜・副菜を分けたので、野菜の使用量は多く増加し、栄養バランスは良くなった。また、献立の見直すことで脂質使用量は半分以下になった。さらに、主食、主菜、副菜を分けることで、食育効果も規定できる弁当箱になった。

2. パッケージの開発

旧デザインのコンセプトは、①食の知識を伝える：栄養素の役割と弁当箱内のレイアウトを重ねて表現、②食材を色分けし、わかりやすいイラストで描く、であった。新しいデザインでは、これらのコンセプトに加えて、③作り手の存在を伝える：作り手（施設で作業している人）を可視化する、④おいしさ、楽しさも食の要素として表現する、を追加し、新しいパッケージを図2のように開発した。

(図2) 新デザイン



このお弁当を作るようになって、障がい者の方が調理する作業が増えたが、作ることができる弁当の数が減ってしまった。しかし、障がい者の方の調理技術は向上しており、担当する作業が増えてきている。障がい者の方から「もっとみじん切りできるようになりたい！」という前向きな発言もあった。弁当の評判は良くなってきており、連続して購入してもらえるようになった。今後は、献立の管理をスムーズにできるようにシステムを見直し、また、この弁当は障がい者の方が作っていて、健康によいお弁当であることを多くの方に周知させることを目標にしたい。