

「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」

ヒストリー



このプロジェクトに対する帝京大学などの学術機関による第三者分析では、「①多様な地元機関との連携、②アウトリーチ（住民のところへ出向く）、③持続性、④食を手段としたコミュニケーション促進、⑤徹底した受益者目線」の5つの特徴があることが示されています（図2参照）。（詳細は東日本大震災 東北復興応援 健康・栄養セミナー「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」 8年半の成果報告動画をご覧ください。<https://youtu.be/5xbsWrShfOw>）

「多様な地元機関との連携」とは、地域に根差して被災者支援を行う300人を超えるパートナーとの連携のことです。真に地域のニーズに寄り添った支援活動にするため、パートナーからの率直なご意見やアドバイスが重要な役割を果たしました。

図2

1. 総評

- 本プロジェクトは、破壊された地域コミュニティや人々の繋がりを復活するための「人々のこころと身体を元気にする」画期的な介入モデルであった。
- 本プロジェクトの経験は災害大国である日本において、平時からの地域の繋がりを地域防災体制を強める意識と実践の向上の面からも、今後も役立つ東日本大震災の知見である。
- 介入モデルの構成要素
 - 1) 多様な地元機関との連携
 - 2) アウトリーチ（住民のところへ出向く）
 - 3) 持続性
 - 4) 食を手段としたコミュニケーションの促進
 - 5) 徹底した受益者目線コンテンツ

出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム（研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 崎坂香屋子）2021年7月

「アウトリーチ（住民のところへ出向く）」とは、味の素のスタッフ自身も地域に住み、地域に根差して活動をしていたことを指します。最盛期は岩手・宮城・福島 の3拠点に2人ずつ、計6人のスタッフがそれぞれの地域に住み、地域の物を食べ、地域の生の情報を得ながら活動を進めました。

また、8年半に渡り活動を継続したことを「持続性」と表現されましたが、これは地域の実情を考えれば必然でした。当初は仮設住宅が解消されたら活動を終える予定でしたが、被災された住民が2015年頃から災害公営住宅や復興住宅などに住まいを移された時にも、再び地域がバラバラになってしまうため、コミュニティの作り直しが必要になることが判り、その後も活動を継続することにしたのです。



「食を手段としたコミュニケーション」とは、自然なコミュニケーションを促進するよう、事前準備、調理時、喫食時、喫食後のお茶の時間を総合的なイベントパッケージにしたことを指しています。最後の「徹底した受益者目線コンテンツ」とは、参加者に「参加したい」「また来たい」「他の人も誘ってみよう」と思って頂けるように、美味しさ、楽しさ、解り易さ、手軽さ、安さに拘ってきたこと、またコンテンツ作り自体に参加者の皆さんから頂いた意見を反映させ、PDCA サイクルを回してコンテンツを磨き上げてきたことを指しています。

しかし、東北の復興にはとても時間がかかる中で、いつ、どんなふうにプロジェクトを終えるのか、歴代メンバーは常に悩んできました。それでも、いつか味の素が地元から引き揚げても、地域のパートナーの皆さん達自身で料理教室をやってほしい・・・そんな想いで活動を進めてきました。



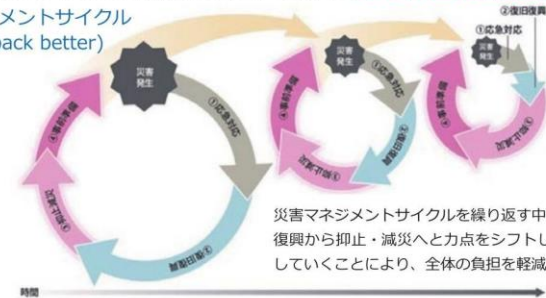
2. 「復興とは？」—自問自答しながら、公益財団法人に相応しい事業にするための試行錯誤

味の素(株)は、2017年に公益財団法人味の素ファンデーション (THE AJINOMOTO FOUNDATION、以降、TAF) を設立し、この事業を TAF に移管しました。

それを契機に、2011年以降も日本全国で発生する多くの災害に対して、東北での活動の知見を活かしていく方法はないのかということについても、検討を開始しました。「復興とは一体何なのか?」、「何を持って復興したと言えるのか?」、「公益財団法人に相応しい事業にするにはどうしたら良いのか?」・・・皆で悩みながら、東北の多くのパートナーと話し合うプロセスの中で、災害マネジメントサイクル (図3参照) という考え方を知りました。そして、東北エリアの活動と並行して、被災後の復興応援のノウハウを生かし、「食と栄養」「地域コミュニティ」という観点から、防災・減災につなげていくスタディを開始しました。

「一体、何をもちて復興したといえるのか?」「我々は何をすべきなのか?」
→福島みんぶくさんの言葉にヒントを得る「次の災害に備えるための支援」

災害マネジメントサイクル
(Build back better)



災害マネジメントサイクルを繰り返す中で、応急対応・復旧・復興から抑止・減災へとカ点をシフトし、事前投資を増やしていくことにより、全体の負担を軽減することができる。

図 3

出展：JICA 災害の発生後、緊急援助から復旧、防災の事前投資まで、切れ目のない支援を
https://www.jica.go.jp/activities/issues/special_edition/special02.html

その一方、被災者に寄り添い、その復旧・復興を支援するという、志を同じくする災害支援業界からは、日本の食を代表する企業から出発した財団であるからこそ、**被災地で何十年も繰り返されている、急性期の食事支援の問題**（図4参照）についての関与も期待されるようになりました。災害が発生したときの避難所では、通常朝は菓子パン、昼はおにぎりやカップラーメン、夜は揚げ物中心のお弁当・・・そんな食事が何か月も続き、被災者は我慢するのが当たり前。他にもやらなければならないことが多くある被災者支援の現場では、きめ細やかな食事の手配まで手が回らないため、「餓死しなければよいだろう」という考え方が、主流となっけてしまっています。

そこで、**東北における学びを活かし、次の災害に備える動きにつなげよう**と考え、この急性期の食事支援の問題にも主体的に取り組むことにしました。

とは言え、TAFには急性期における食事支援の知識やノウハウが乏しいため、2019年5月に全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）や日本栄養士会などと連携し、「食べる支援プロジェクト（たべぶろ）」という多職種・多組織連携プラットフォームを立ち上げ、どの様に問題解決を進めるべきか、話し合いを開始しました。

何十年も同じことが繰り返される被災地の食と栄養の問題

図4

冷えて硬いものばかりで食欲が落ちた・・・

たとえば避難所では・・・菓子パン、おにぎり、カップ麺、揚げ物中心のお弁当等、炭水化物中心の食事が何か月も続く

野菜を食べていないので1週間以上便秘をしている・・・

避難所に行けない方も多い、公助だけでは限界



- 取り組む人・組織が少ない
- 産官学民連携プラットフォーム

食べる支援プロジェクト（たべぶろ）の立ち上げ

3. 東北は、直接支援から後方支援、支援者支援へ

東北では、引き続き直接支援活動を継続したい気持ちはありましたが、パートナーの皆さんとも話し合い、東北各地区の復興度合いに合わせて、スタッフ派遣型の直接支援は2019年度までで終了させることとしました。そして、2020年度からは、「これからも自主的に料理教室を続けたい」と意思表示をしてくださった40強の各地域の団体向けに、レシピなどのコンテンツ、調理道具などのモノ、安全衛生管理・料理教室運営などのノウハウ提供による後方支援をさせていただくことを決定しました。

2019年には、8年半の成果や教訓をまとめるため、東北でプロジェクトに関わって下さった方たちとともに「**いっしょに作っていっしょに食べた仲間でいっしょにまとめよう**」プロジェクト（通称「まとめようPJT」）も立ち上げました。これは、既述の帝京大学などの学術機関に第三者として我々の活動を評価・総括してもらい、東北の学びを他の被災地を含めて社会に還元していくこと、そのことを通じて、東北の皆様が今度は全国の被災地を支援する立場になる機会を提供させていただくことを目的としています。



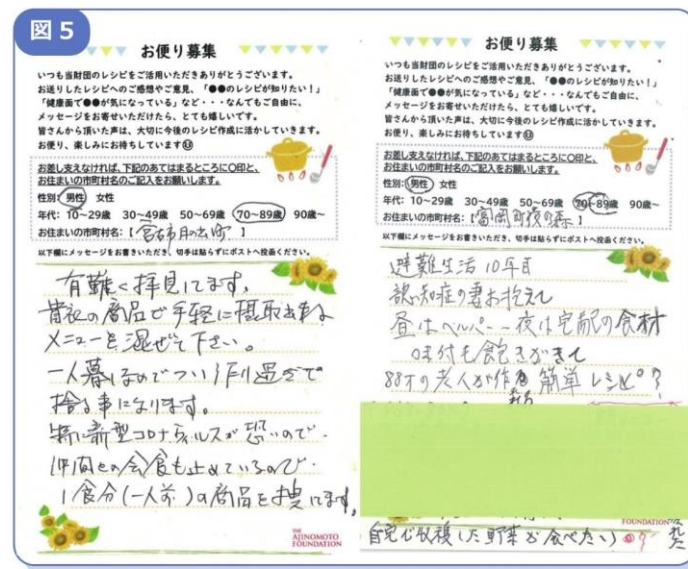
4. コロナという別の災害の中で

2020年2月下旬、東北3県でインタビューやアンケート調査を実施しながら、同年3月には各地で直接支援のフィナーレを飾る料理教室を盛大に楽しくやろう・・・と準備をしていた時、コロナが世界的に発生し、「いっしょに作っていっしょに食べる」活動は全て中止をせざるを得なくなりました。プロジェクトの料理教室に参加を下さっていた方々もほとんどが高齢者であったため、皆、家に閉じこもらざるを得なくなりました。被災経験からなんとか立ち上がり、定期的集まることでコツコツと耕してきた、地域の皆さん同士つながり、私たちと地域の皆さんとのつながりはコロナでどうなってしまうんだろうか。料理教室が開催できない現状下で、私たちは一体、どうやって東北の皆さんと関わらせて頂いたらいいんだろうか・・・と一時期は途方に暮れました。

でも、歩みは絶対に止めたくありませんでした。



ここでもまた、パートナーの皆さんと話し合い、連携しながら、印刷した紙のレシピやアンケート葉書（図5参照）配布、東日本大震災から10年目の節目に発行した「ありがとうレシピ集」（図6参照）配布、手探りで作り始めた動画などのコンテンツ提供などを通じ、「食べること」を媒介とした、非接触型のコミュニケーションを開始しました。



初めてのことばかりで不安もありましたが、レシピコンテンツが手紙のような役割を果たし、東北の皆さんからは温かい反響を多くいただくことができました（図7参照）。コロナ渦という状況下で新たなコミュニケーション手法の手ごたえを得ることができたのです。

図7

～ これまでも これからも ～
味の素さん ありがとう！

紙のレシピ配布の反響例（岩手県陸前高田市食生活改善推進会協議会だより）

★まんさく№2でお知らせしましたように、食改の活動として、会員を通してそれぞれの地区の方にお渡し頂いた「味の素さん ご支援による 献立レシピ」への感想が寄せられましたので、その一部を紙上にてご紹介いたします。尚、戴きましたご感想は、事務局が、全て味の素さんへ送付させていただきます。

◎「味の素さんからだよ～！」と、食改の方から料理献立レシピを戴き、早速活用させていただいています。震災直後から現在に至るまで、当地に真心をお寄せ下さる、味の素の皆様へ感謝致しております。味の素の皆様の愛の隠し味が決め手となり、料理もおいしく作ることが出来ます。今後は食生活チェックシートを活用し、バランスのとれた食生活をして行こうと思っています。（詔子）

◎これまで、味の素さんの料理教室に、毎回楽しく参加させていただき感謝の気持ちで一杯です。お陰様で、「歳をとっても作ってみたい！料理する事は楽しい！！」と思えるようになりました。今回いただいたレシピも、私でも出来そうなものばかりで安心しました。明日にでも、わらび餅風デザートに挑戦しようと思っています。本当に有難うございました。（美代子）

◎作ってみました！牛乳きな粉餅！！子供の頃、風邪をひいて具合が悪かった時に作ってもらって食べた懐かしの献立だと思い作りましたが、少し違いました。でも、牛乳ときな粉を使っているので栄養満点ですし、洋風の感じもして若い人にも好さそうでした。何よりも、簡単に作れてとても美味しかったです。きな粉の香りも良く、冷やして食べると最高です！！（かとり）

◎味の素さんには、私達が手軽に料理できるよう、実技を通してご指導戴きました。今回戴いたレシピ集は、いつも手元に置き、作って食べたいと思う物ばかりです。本当に有難うございました。（マキ子）

◎早速、戴いたレシピを活用し、「わかめを食べるスープ」「生姜香る竹の子ご飯」「春キャベツと桜えびのお浸し」の3品を作ってみました。どれも塩分控えめで、おいしい料理で、味には一家言のある家人にも、とても喜ばれました。これからもレシピを活用して作っていきます。（まき子）

「ありがとうレシピ集」は、これまでプロジェクトに関わってきた方々への感謝の気持ちを込めたものです。毎月約500食の調理と美食の積み重ねや、料理教室を通じた参加者からの率直なフィードバックのお蔭でノウハウが蓄積され、「簡単で、楽しくて、美味しくて、体に良くて、お財布にも優しい」レシピ集になりました。これも、東北からの学びの結晶の一つです。

さらに嬉しいことに、この「ありがとうレシピ集」を持って東北3県103市町村の行政を回訪すると、予想以上の反響がありました。そこから各地の食生活改善推進員様向けに「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」の説明をしたり、安全衛生管理・料理教室運営研修を実施したりする機会を多く頂き、東北の皆様との関係性が更に発展しています。



5. 「食べること」「いっしょに作って いっしょに食べること」の多様な 価値

また、感染が下火になった時期を活かして東北を行脚し、「まとめようプロジェクト」による成果評価報告を元に、アンケートやインタビューに答えてくださった料理教室の参加者やパートナーと一緒にこれまでを振り返り、「この8年半で学んだことは一体何だったのか？」を棚卸しする場を設けました。

私たちがこれらの活動で大きく学んできたことは、「食べること」が持つ多様な価値です。(図8参照)

図8

東北の8年半で学んだ「食べること」の価値

体の栄養だけではなく、心の栄養、人と人の繋がり、色々な価値がある(コロナ禍でも改めて実感中)



体を作る、栄養素を摂る、などの意味で「食べること」に生物学的な意義があることは言うまでもありませんが、それとは別に、目で見て、味わって美味しく、香りや季節を感じる、食べ物という恵みへ感謝する・・・

などの文化的意義もあります。そして、「食べること」が日常の営みであるからこそ、食べ物を育てる、買い物に行く、調理をする、誰かと一緒に食べる中で人とつながっていく・・・という社会的意義もあります。

「食べること」は、「体の栄養」だけではなく、「心の栄養」にとっても大切なことなのです。

そして、作り手と食べ手が分かれる炊き出しではなく、被災者も支援者も皆で「いっしょに作っていっしょに食べる」ことで、文化的・社会的意義がより強くなり、被災によって日常生活を失ってしまった人たちにとって、日常生活の感覚を取り戻していく大事な場になっていたことが、明らかになっています。

被災により、それまでの日常生活がひとたび壊されてしまうと、家だけではなく心も体もダメージを受け、また日常を取り戻すまでには長い時間とエネルギーが必要です。そして、災害が起きたとき、一番大きな被害を受け、なかなか復旧・復興できなくなるのは、一人住まいの高齢者や病気がちな方、貧困でお困りの方など、ふだんから弱い立場にいる人たちです。コロナ禍もそうですが、**災害は、平時の社会課題を浮き彫りにします。**彼らが自分たちだけで全てのことを復旧・復興させていくことは難しく、そこには社会の支援が必要なのです。

「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」では、「いっしょに作っていっしょに食べる」ことで生まれた自然で楽しいコミュニケーションが、被災で閉じてしまった心を開き、笑顔を生み、人と人がつながる「心の栄養」になりました。さらに、頻度は低くても活動を長年続けることで、料理教室が終わり、家に戻ってからの「食べること」、「体の栄養」に対する意識や調理行動に少しずつ影響を及ぼすことができました。

(図9-1~4参照)

図 9-1

2. 「地域コミュニティ」観点でのアウトカム

図5 料理教室への参加による変化（生活面）

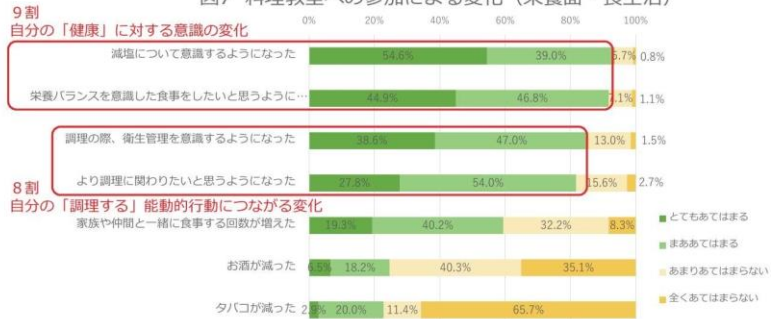


出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書評価調査チーム（研究代表帝京大学大学院公衆衛生学研究所崎坂香厘子）2021年7月

図 9-2

3. 「食と栄養」観点でのアウトカム

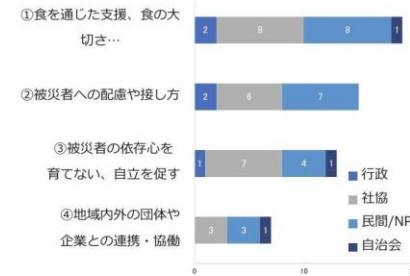
図7 料理教室への参加による変化（栄養面・食生活）



出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書評価調査チーム（研究代表帝京大学大学院公衆衛生学研究所崎坂香厘子）2021年7月

図 9-3

図11 他の被災地の支援的立場の人に伝えたいこと



【キーワード】

- 食を通じたイベントは楽しい、おいしい、心も豊かに
- みんなで作り、一緒に食べる
- 心も体も元気になる
- 被災者に心寄せて一緒に活動
- 与えられる（支援される）ことが当たり前にならないように
- 自立を促す
- 連携・協働することでより多くの人のニーズに応えられる

出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書評価調査チーム（研究代表帝京大学大学院公衆衛生学研究所崎坂香厘子）2021年7月

図 9-4

2. 共同作業・共食・レシピの良さ【コア参加者・パートナー団体】

- 同じものを食べる喜びっていうのがあったと思うんです。すごく**会話も弾みます**し、その空間、**一緒にいる**っていうことが、**居心地が良かった**と思えるんです。
- 薄味なんだけど**ちゃんと味がすん**の。おいしいなって食べれる。これしか使わなくてもこれだけの味が出せるんだっていうことに気が付くし、自分が濃かったっていう気付くじゃん。みんなでああでもねえ、こうでもねえって食べる。**楽しいよ**。
- （料理教室をきっかけに）**今度は自分たちでもやる**みたいになって、**集まろう**ってなりました。**自分たちが作って、地域の住民の人たちに振る舞いたい**と。その仮設では、男の人たちが作ってお客さんを招待したり、来れない人たちには**家に配ったり**っていうふうにしたこともあるんですよ。だから、**支援を受ける側**じゃなくて、**自分たちもこうして支援したい**っていう思いで動くようになったのもプロジェクトの成果だと思うんですよ。

出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書評価調査チーム（研究代表帝京大学大学院公衆衛生学研究所崎坂香厘子）2021年7月

そして、「この支援活動は、被災者だけではなく、平時の地域でも、孤独な人や、何らかの問題を抱える人たちにとっても有効だ」と活動を横展開してくれたパートナーたちもいました。自分たちがつくって食べるだけではなく、つくった料理を地域の他の皆さんにふるまう方々も出てきました。

その一方、私たちが東北以外の被災地を訪問し、お話を伺う中では、災害が起きた後の急性期に地域住民が自分たちで炊き出しを実施することにより、公助だけでは限界がある食事支援の問題を乗り越えている多くの事例を知ることができました。

こうしたことを通じて、復興応援だけではなく平時からの「食べること」、「いっしょに作っていっしょに食べる」活動と、次の災害に備える食の防災・減災、災害時の食事支援へのつながりが見えてきました。



6. 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」から次の災害に備える食の防災・減災、そして災害時の食事支援へ

2019年に立ち上げた「食べる支援プロジェクト(たべぷろ)」で、議論を重ねながら災害時の食と栄養の問題を構造化したところ、食事支援に関わる既存のアクター、特に行政や栄養士という専門職の限界が見えてきました。(図10参照)公助や専門職だけに任せきりにしては、この問題は解決しないことが明らかになってきました。



でも、「食べること」に関係の無い人はいません。
 「食べること」は日常の営みだからこそ、専門家でなくても、被災した人たちでも、高齢者でも子どもでも、誰もが参加でき、誰にでもやれることがあります。そして、「食べること」は美味しいから、「いっしょに作っていっしょに食べる」ことは楽しいから、続けることができます。

したがって、「食べること」を中心に据えることで、大事だとは思いつつも、後回しにしてしまいがち、誰かに任せきりにしてしまいがちな防災・減災活動に、沢山の人を巻き込むことができるとも言えます。

そして、防災・減災を前面に出さなくても、地域でふだんから楽しく「いっしょに作っていっしょに食べる」活動を継続し、健康な心と体を養い、人と人がつながることは、同時に自然に次の災害に備える心と体、地域コミュニティをつくることにつながっていきます。

(図 11 参照)

更には、「いっしょに作っていっしょに食べて」きたチームがいざという時に炊き出しを実施することで、地域の中でお互いに助け合うこともできます。

すなわち、「いつも」の楽しい活動が、実は「もしも」の時にも自然に役立つ、フェーズフリーな活動なのです。



復興応援から、楽しく自然に次の災害に備える 減災活動へ、自助・互助力の向上へ

図 11

楽しく、おいしいから続く
 続けられるから価値が生まれる

一緒に作る・食べる・語る・学ぶ活動の継続が、食を通じた栄養改善とコミュニティづくりにおいて自助・互助力向上と復興（・減災）に繋がる



東北の好事例
 ・いわて生協さまは、2018年度から内陸での活動も展開
 ・福島県広野町では、参加者の高齢男性が食生活改善推進員に

7. 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」 を次の災害に備える美味しい、楽しい 活動支援へ

日本の各地域では、「食べること」、「いっしょに作っていっしょに食べること」を通じて、地域住民を支援している方たちはたくさんいらっしゃいます。行政の管理栄養士・栄養士、食生活改善推進員、子ども食堂運営団体、社会福祉協議会や生協など、サロン活動を実施している皆さん・・・

TAFは現在、このような環境と今まで蓄積した知見を生かし、**地域の「いっしょに作っていっしょに食べる」活動に対する後方支援**を展開しています。

具体的な支援メニューは、これまで培った栄養バランスの取れたメニューや栄養啓発ツールなどのコンテンツ提供、調理時の安全・衛生管理のノウハウ支援、食の防災・減災にまつわる情報提供を通じての「いつも」の活動を「もしも」への備えに繋げる支援、調理器具の提供などです。

また、コロナ禍の影響で、「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」のパートナーを含め、地域の支援者達が中断していた「いっしょに作っていっしょに食べる」場を再開する際の下支援を行い、地域のつながりの再々生にも、お役立ちしたいと考えています。

最後までお読みいただき有難うございます。

これが、「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」のこれまでの歩みです。

各地域で「いつも」から「食べること」「いっしょに作っていっしょに食べること」を手段として地域住民を支援されている団体の皆様、ぜひお気軽にお声がけを頂けたら嬉しいです。どうぞよろしく願いいたします。

