

# 被災後の食生活の改善のための取組

陸前高田市食生活  
改善推進員協議会(食改)  
陸前高田市保健課

Point 住民の食生活改善のための取組みが、  
食生活改善推進員協議会の再組織化につながった



パートナー	食改・行政	場所	仮設住宅→コミュニティセンター・公民館	内容	被災者を対象とした料理教室
-------	-------	----	---------------------	----	---------------

## 活動の背景

東日本大震災後、仮設住宅入居者は調理スペースの狭さや食材調達等、以前と大きく異なった食環境による調理意欲の低下や食事の簡素化が見られ、栄養バランスの悪化から生活習慣病の増加が懸念された。  
地域とのつながりが深く、実情を良く知る推進員が中心となって活動を行うことが必要とされた。

## 直接支援期間

2013年4月～2020年2月



## 活動経過

	活動内容	活動場所
2011年	食生活改善推進員の再組織化に向けた取組み	
2013年	料理教室開始	仮設住宅集会所・公民館
2014年～	↓ *徐々に仮設住宅入居者以外の住民へ声掛け	コミュニティセンター・公民館 *コミュニティセンターや公民館の開設及び仮設住宅の集約化に伴い、徐々に活動場所を移行
2020年2月	直接支援終了 *自主開催へ	

## 活動目的

被災後の食生活の改善

## 役割分担

パートナーの役割	TAFの役割
参加者への呼びかけ チラシ作成、会場の確保	レシピ・食材・機材の提供 教室の講師役、衛生管理

## 活動の 効果

- ・料理教室を通して、料理をしながら住民同士の交流だけでなく、調理意欲やバランスの良い食事に対する意識についてプラスの変化が見られた。
- ・仮設住宅住居者のコミュニティ形成や、周辺地域住民との交流にもつながった。
- ・TAFのサポートにより調理実習を行う環境が整っていない場所も含め様々な地域で料理教室を実施できるようになったことで、再結成して間もない推進員が積極的に地域で活動を展開していくきっかけとなった。

## 被災後の食生活改善と食改活動活性化のための取組

南三陸町食生活改善  
推進員協議会(食改)  
南三陸町保健福祉課

Point

被災後の地域の食生活の改善に寄与するだけでなく、食改活動の再開や自立化につながった。



パートナー

行政・食改

場所

仮設住宅→復興住宅

内容

被災者を対象とした料理教室

## 活動の背景

東日本大震災後、被災者の食生活改善の取り組みを進めるために、仮設や集会所等の調理環境の整備が必要だった。また、地域での食支援を進めるうえで、食改活動の再生が必要不可欠であった。

## 直接支援期間

2012年6月～2018年9月



## 活動経過

	活動内容	活動場所
2012年	町・食改・TAFが協力して活動開始	仮設住宅等
2016年～	↓ 直接支援終了 *自主開催に向けて、TAFが推進員向けの研修会を開催。 自主化へ。	復興住宅等でも実施
2018年		

## 活動目的

食生活の改善・食改活動の活性化

## 役割分担

パートナーの役割	TAFの役割
参加者への呼びかけ チラシ作成・会場の確保 食材・機材の準備・教室の講師	レシピ・機材の提供 (教室の講師) 衛生管理・研修会

活動の  
効果

- 調理実習の参加者全員が役割を担えた。
- 町の栄養士と食改が、衛生管理や教室の運営のノウハウを共有できた。
- 自主開催を推進員自身が運営することで、推進員としての自覚が芽生え、達成感を感じることができた。

## 被災後の食生活改善と食改活動推進のための取組

## 亘理町食生活

## 改善推進員協議会(食改)

Point

被災後の地域の食生活・つながりの改善に寄与するだけでなく、食改活動の推進と新たなプロジェクトの立ち上げに寄与した



パートナー

行政・食改・大学

場所

仮設住宅→交流センター

内容

被災者を対象とした料理教室

## 活動の背景

東日本大震災後、仮設住宅での狭い調理環境の中で住民の戸惑いと食への意識の低下がみられた。また、推進員も単身や夫婦世帯が増える中で、みんなで作って食べる前向きな取り組みの必要性を感じ活動を模索していた。

## 活動目的

食への意識の改善・食改活動の推進

## 役割分担

## パートナーの役割

参加者への呼びかけ  
チラシ作成・会場の確保  
食材・機材の準備・教室の講師

## TAFの役割

機材の提供  
衛生管理

## 直接支援期間

2012年4月～2018年2月

## 活動経過

	活動内容	活動場所
2012年	食改・TAF・大学が協力して活動開始	仮設住宅等
↓	「おいしい輪」のスタート コンセプト「簡単でおいしくバランスのとれた料理を紹介することで食事づくりに前向きに。食べ慣れた郷土料理をみんなで作り食べる事で満足感を」 スローガン「元気を生み、元気を移し合う」	
2018年	直接支援終了 *自主開催の継続	

活動の  
効果

- 一緒に作って一緒に食べて話す活動は、参加者の気持ちにプラスの変化をもたらし、癒しの場となっていた。
- おいしい輪への参加により、参加者が日頃から食事バランスを意識するなど、食行動への変化が見られた。
- 食改の活動再開を模索する中、TAFの介入は、活動を後押しした。
- 活動を支える推進員も被災した中、活動を通じて様々な話等をする中で推進員自身の心の復興の場となっていた。

# 被災後の生活習慣の改善と男性の孤立予防のための取組

広野町食生活改善  
推進員協議会(食改)  
広野町健康福祉課

Point 男性の孤立予防や社会参加のきっかけづくりになった。  
食改の活動を行う上でのヒントにつながった。



パートナー	行政・食改	場所	仮設住宅→保健センター	内容	被災者を対象とした料理教室・男の料理教室
-------	-------	----	-------------	----	----------------------

## 活動の背景

原発事故後の避難先でのなれない生活の中で、生活習慣病予防と住民同士のコミュニケーションを図る機会が必要だった。また、帰還後の特に男性の孤立予防と住民同士のつながりづくりの場が必要だった。

直接支援期間 2013年3月～2020年2月



## 活動経過

	活動内容	活動場所
2013年	町・食改・TAFが協力して活動開始	避難先のいわき市等の避難所
2018年～	↓	町の保健センターでの実施に移行
2020年2月		直接支援終了 *食生活改善推進員の活動は継続

## 活動目的

**健康維持と孤立予防**

## 役割分担

パートナーの役割	TAFの役割
参加者への呼びかけ チラシ作成・会場の確保 食材・機材の準備	レシピ・機材の提供 教室の講師役 衛生管理

## 活動の効果

- ・男性の外出の機会が増加した。
- ・参加者は年代や職種、生活環境の違いを超えてコミュニケーションを図るとともに、料理教室以外の活動にも参加するきっかけとなった。
- ・調理メニューが簡単であり、食改の活動の参考になった。